10
24

outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

IM TEST:

TREKKING-STÖCKE

Diese Top-Modelle sind leicht, stabil und komfortabel

Wildes Schweden

Traumhaft wandern auf einsamen Inseln

SONNIGES TESSIN

Genieße die Ruhe im Val Colla

DACHZELTE-TEST

Mach dein Auto zum Camper!

IM CHECK:

SCHLAF-SÄCKE

Die 25 besten Modelle aller Klassen

Die 20 schönsten Kurztrips für den Herbst

ALLGÄU • KARWENDEL

SCHWARZWALD • VOGESEN ...

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

4 198510 407504 10

Die Welt wartet.

Mit der California Welt erlebst du grenzenlose Freiheit:
Entdecke die große Auswahl an Zubehör und stylischer Fashion sowie die exklusiven Vorteile im California Club. Buch dir einzigartige Stellplätze und lies spannende Beiträge rund ums Thema Vanlife und Events.
Tauch ein in deine California Welt: vwn.de/california-welt

California

by Volkswagen Nutzfahrzeuge

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen.



KURZ NOTIERT

Was uns in diesem Monat bewegt

Auch im tiefsten Schweden lockt das Handy. Es hilft nur eins: auch mal wegpacken!

Roger Borgelid



Liebe Leserin, lieber Leser!

Vieles, was vor zehn Jahren noch durchaus Zeit und Mühe gekostet hätte, geht heute per Smartphone ganz nebenbei: eine Zugfahrt buchen, Winterreifen kaufen, eine Playlist zusammenstellen oder den Elternabend absagen. Eines wird hingegen immer schwieriger: einfach nur eine Sache auf einmal zu machen, ohne sich dabei von irgendetwas berieseln oder anderweitig ablenken zu lassen. Nicht zuletzt deswegen tut es so gut, ab und zu einfach nur einen Schritt vor den anderen zu setzen und für ein paar Stunden nur seinen eigenen Gedanken nachzugehen. Wie immer findet ihr in diesem Heft viele Vorschläge dazu: sei es auf herbstlichen Touren im Alpenraum, in deutschen Mittelgebirgen und im Elsass oder auf den schwedischen Schären vor Stockholm. Sollten euch dazu noch die richtigen Wanderstöcke, Schlafsäcke oder ein Dachzelt fehlen – wir haben eine Fülle von aktuellen Modellen für euch getestet. Was ihr diesen Herbst auch vorhabt, wir wünschen euch ein paar ruhige Momente ohne Ablenkung …



Alex Krapp Chefredakteur

Titelfoto: PatitucciPhoto Ort: Grevasalvas, Engadin (CH)

AUS DER REDAKTION



Sportograf

Everesting Fast 9000 Höhenmeter in 30 Stunden. Die Redakteure Philip und Tobias berichten von einem verrückten Event.



Erika Dürr

Walliswoche Vier Leser durften vier Tage im Wallis ihre Outdoor-Skills erweitern. Welche das genau waren, lest ihr ab Seite 82.

Der Weg zur *outdoor*-Community:

FACEBOOK facebook.com/outdoormagazin

INSTAGRAM instagram.com/outdoor_magazin

TIKTOK tiktok.com/@outdoor_magazin

INHALT 10|2024

Die Themen dieser Ausgabe



88| Aufs Dach gestiegen

Getestet: sieben Dachzelte, mit denen ihr euer Auto in einen Camper verwandelt.



48| Hoch im Elsass

Hauptsache, der Akku hält – ein Herren-Radtrip über so ziemlich alle Berge.

42| Trekkingstöcke

Auf Biegen und Brechen: die aktuellen Teleskop- und Faltmodelle im Check.





06| Noch mal hoch hinaus

Wunderbar wandern: Auf diesen Touren ist der Herbst in den Alpen und Deutschland am schönsten.

Manuel Sulzer



58| Sonniges Tessin

Ein paar Tage weit weg von jedem Trubel: Panoramawandern über dem Val Colla.



96| Alles gegeben

8848 Höhenmeter in 36 Stunden? Zwei *outdoor*-Redakteure in der Everesting-Hölle.



30| Schärenträume

Zum Inselhopping in den Schärengarten vor Stockholm – auf einem neuen Fernweg.

TOUREN & ABENTEUER

06 Noch mal hoch hinaus
Unsere Herbstwandertipps für die Alpen und das Mittelgebirge.

30 Schärenträume
Im Oktober eröffnet der Stockholm Archipelago Trail. Wir waren schon da.

48 Hoch im Elsass
Weil es so schön ist: im Gravelmodus die Route des Crêtes entlangbiken.

58 Sonniges Tessin
Auf der Kammtour um das Val Colla reichen die Blicke bis zum Matterhorn.

82 Im Reich der Viertausender
Vier *outdoor*-Leserinnen und -Leser auf Abenteuerkurs im Wallis.

96 Alles gegeben
17 Mal den Berg hoch ergibt auch einen Everest – *outdoor* war dabei.

TEST & EQUIPMENT

42 Trekkingstöcke
13 Falt- und Teleskopstöcke von 75 bis 240 Euro im großen Check.

66 Coach & Kompass
Ob fürs Training oder als Navi: acht smarte Sportuhren im Überblick.

68 Tested on Tour
Von der Regenjacke bis zum Zelt: Outdoor-Produkte im Langzeit-Check.

76 Helle Köpfchen
Suchscheinwerfer oder Leichtmodell – wer braucht welche Stirnlampe wofür?

78 Von den Socken
Welche halten am längsten? Ein Dauertest auf 3000 Kilometern.

88 Aufs Dach gestiegen
Sieben Aufstell- und Hubzelte fürs Autodach im *outdoor*-Test.

102 Schlafsäcke im Test
Warm bleiben zu jeder Jahreszeit: die 25 Top-Modelle aller Klassen.

OUTDOOR-COACH

56 Abperleffekt
Wann ihr eure Kleidung nachimprägnieren solltet – und wie das funktioniert.

102|
Schlafsäcke
Die 25 Top-Modelle aller Klassen.



TEST



78|
Von den Socken
Welche halten am längsten?

72 Alles auf dem Radar
Fledermäuse sind fliegende Wunder. Welche Superkräfte sie besitzen.

74 Camp Cooking
Pastagerichte gibt es unendlich viele. Unser Favorit: die One-Pot-Pasta.

SZENE-NEWS

22 Bergsagen-Weitwanderweg
In fünf moderaten Etappen von den Tuxer Alpen ins Karwendel.

24 Tausendsassa
Wolle taugt für viel mehr als nur Socken – hier kommen drei Beweise.

28 Grüner einkaufen
Globetrotter Ausrüstung bietet Secondhandprodukte online an.

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

Noch mal hoch hinaus

Bevor der Winter Einzug hält, zündet die Natur ihr schönstes Feuerwerk. 21 Touren für einen goldenen Herbst in den Alpen und im Mittelgebirge.

Herbstlicher Hochgenuss

Zwischen Isar- und Leutaschtal baut sie sich wie eine uneinnehmbare Wand auf – und doch erweist sich die große Arnspitze (2196 m) für trittsichere Bergfexe als Herbsthighlight. Denn die Arnspitzgruppe ist ein frei stehender Kamm mit Sicht über die bayrischen Voralpen, Wetterstein und Karwendel. Die moderate Höhe erlaubt oft Touren bis in den Oktober. Ab Scharnitz dauert der Weg über die Arnspitzhütte (nicht bewirtschaftet) hin und zurück etwa sieben Stunden (1214 Hm), zum Gipfel ist leichte Kraxelei (Grad I) nötig. Für weniger Erfahrene bietet die Leutascher Geisterklamm Herbstflair in Tallage (3 h, 200 Hm).
Infos: seefeld.com; Suche: Bergtour Arnspitze bzw. Geisterklamm

Das Arnspitzmassiv reicht von Bayern nach Österreich. Ein Tipp im Gipfel-Herbst!

Getty Images/Moritz Wolf



Ruhig, intensiv und beglückend: Herbstwandern im Karwendel ist unschlagbar.

Manuel Sulzer



Karwendel

Achensee-Runde

Das Karwendel erhebt sich auf über 2700 Meter – für die ganz hohen Berge ist es da im Herbst in aller Regel zu spät. Doch wer sich ganz im Osten des Gebirges aufmacht, in Pertisau am Achensee, der hat im Oktober oft noch eine beschwingte Zwei- bis Dreitagesrunde (29 km, 1330 Hm) mit viel Gipfelpracht vor sich. Hinzu kommt am ersten Abend das gute Essen auf der urigen Plumsjochhütte (1630 m), wo Familie Neuner unter anderem Wild aus eigener Jagd serviert, während an Tag zwei der Gramai-Hochleger mit Jausen, Suppen, Kuchen und Kaiserschmarrn aufwartet – aber nur bis 13. Oktober. Alternativ leitet ein Weg über die bis Ende Oktober geöffnete Bins-Alm. Er passiert den berühmten Großen Ahornboden, wo über 2000 Ahornbäume in warmen Farben erstrahlen – allerdings wird man das bunte Schauspiel nicht alleine genießen.
Infos: komoot.com/de-de/collection/1880554

Allgäu

Gipfelgenüsse!

Wenn sich der herbstliche Morgennebel am Alpsee bei Immenstadt lichtet, gibt er den Blick frei auf die Nagelfluh-Kette, die sich im Süden mit 16 Gipfeln entlangzieht. Bis in den Oktober lockt dort eine dreitägige Hüttentour, die einen hoch über den See befördert. Sie startet an der Hochgratbahn bei Oberstaufen – 42 Kilometer und 2200 Höhenmeter Allgäu-Panorama vom Feinsten. Über die grün-gewellte Prodelalpe und ein Kammstück geht es erst zum Kemptner Naturfreundehaus, anderntags steht man am Hochgrat am höchsten Punkt (1834 m) und schaut bis zum Bodensee und über die Allgäuer Hochalpen bis zum Alpenhauptkamm. Auf dem Grat wandernd leitet der Weg entlang der Nagelfluhkette zum Staufnerhaus (bis 20.10.), an Tag drei wartet vor dem Hochhäderich ein seilversichertes Stück, dann der Abstieg nach Steibis. Zurück im Gästebus.
Infos: allgaeu.de/touren/3-tageswanderung-classics-nagelfluhkette

Im Gasthof Hagstein gibt es zur Aussicht auf die Kitzbüheler Alpen Gin Spritz.

Kitzbüheler Alpen

Den Alpine Trail genießen

Auf 106 Kilometern durchzieht der Kitzbüheler Alpine Trail (KAT) die traumhafte Bergwelt zwischen Hopfgarten im Brixental und St. Ulrich am Pillersee – ein kühner West-Ost-Bogen, der für geübte Wanderer gut machbar ist (6 Etappen, 6350 Hm). Die durchgehend beschilderte Route führt durch Seitentäler und nimmt auch das Kitzbüheler Horn mit, das mit 1988 Metern und herrlichen Blicken nicht nur den geografischen Höhepunkt darstellt. Für den Herbst wird der Trail besonders dadurch interessant, dass seine Etappen in Ortschaften mit Gasthäusern enden. So bleibt man unabhängig von den Berghütten, die oft schon Anfang oder Mitte September schließen. Wer trotzdem Hüttenatmosphäre schnuppern will, kehrt auf der letzten Etappe in der Wintersteller Alm ein. Den berühmten hausgemachten Kuchen dort gibt es noch bis 13. Oktober – dann wird geschlossen.
Infos: kitzbueheler-alpen.com/de/kat-walk/alpin/ueberblick.html

Kitzbühel Tourismus

Sellrain

Zu Füßen der Kalkögel

Einen besonders wilden Anblick in den Stubaier Alpen bietet die Bergkette der Kalkögel, die vielfach gefurcht und wie die Zinnen einer Burg aufschießt – über 2800 Meter hoch. Zu ihren Füßen liegt die Kemater Alm (1670 m), wo Michael und Kathrin Schaffenrath deftige Speck-, Kaspress- und Spinatknödel auf den Tisch stellen, und das bis mindestens Ende Oktober. Am besten nimmt man die Kemater Alm als Etappenziel einer zwei- oder dreitägigen Runde ab Sellrain (28 km, 2000 Hm). Bis zum 28.9. bietet sich vorher noch die Potsdamer Hütte als Quartier an, danach muss man von Sellrain aus durchmarschieren (19 km, 1500 Hm). Alternativ zur Kemater Alm lässt sich auch die Adolf-Pichler-Hütte ansteuern – ebenfalls am Fuß der Kalkkögel und bis 30. September offen. Praktisch: Zum Startpunkt der Runde dauert es ab Innsbruck mit dem Bus nur eine halbe Stunde.
Infos: potsdamer-huette.de, kemater-alm.at, adolf-pichler-huette.at

Königssee

Kleine Reibn ganz groß

Hoch über dem Ostufer des Königssees verläuft sie, die Kleine Reibn. Ihr Name bedeutet zwar kleine Runde, aber mit achteinhalb Stunden und 1260 Höhenmetern hat sie es schon in sich. Dafür genießen Bergfreunde hier mit einiger Sicherheit bis Anfang Oktober ein gigantisches Panorama, oft auch länger. Die Sicht reicht über die Berchtesgadener Spitzen bis zum Hochkönig, der Watzmann gibt Einblicke in seine 1800 Meter hohe Ostwand, und der Königssee sieht von hier oben einfach am schönsten aus. Unterwegs lockt ganzjährig das Carl-von-Stahl-Haus (1736 m) zur Einkehr, und wenn das Wetter es erlaubt, lässt sich die Tour ab dem Parkplatz Hinterbrand über die Gipfel des Kehlstein (1879 m), des Hohen Göll (2522 m) und Hohen Brett (2340 m) zu einer zünftigen Zweitagesrunde ausbauen. Wahrscheinlich laufen einem auch einige Steinböcke über den Weg.
Infos: berchtesgaden.de/bergsteigen/bergtouren/kleine-reibn



Von Sellrain aus geht es schnell hoch hinauf in die Stubaier Alpen.

Daniel Hug



Käse und Brot schmecken aus lokaler Produktion einfach am besten.

Kärnten

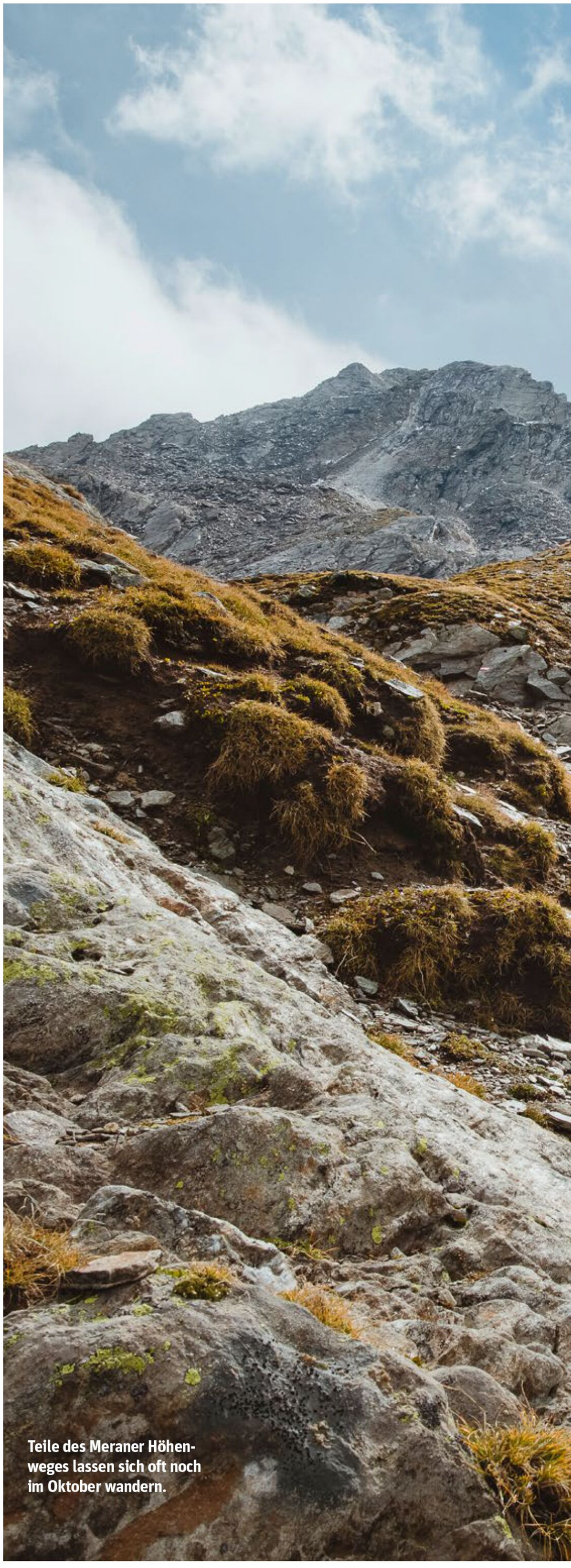
Wunderbare Nockberge

Kärnten ist das wärmste Bundesland Österreichs, oft bis in den Oktober hinein bieten sich hier Touren an – vor allem in den sanft gewellten Graskuppen der über 2000 Meter hohen Nockberge. Wer noch einmal lange wandern will, wählt den Nockberge-Trail von Katschberg zum Millstätter See (124 km, 8 Tage, 6477 Hm). Bis Ende September findet sich auf der gesamten Strecke noch eine Bleibe, für die fünf Etappen ab Turracher Höhe auch noch im Oktober. Wer das Nockberge-Feeling lieber auf einer dreitägigen Runde erleben will (35 km, 2400 Hm), startet auf der Heidi-Alm am Falkertsee und nächtigt in Bad Kleinkirchheim sowie der bis 26.10. geöffneten Lärchenhütte.
Infos:kaernten.at/berglust/weitwanderwege/nockberge-trail/

Dachstein

Des Bischofs Mütze

Nein, man muss da nicht hoch, auf die felsig und steil in den Himmel stechenden Zacken des Gosaukamms. Aber drum herum wandert es sich traumhaft um dieses kleine, feine Massiv im Dachsteingebirge (23,2 km, 2043 Hm). Im Uhrzeigersinn geht es an Tag eins um den markanten Doppelgipfel von Kleiner und Großer Bischofsmütze (2458 m) bis zur Stuhlalm. Dort verwöhnen einen bis Ende Oktober Tina Schumacher und Stephan Wieland mit hausgemachtem Speck und anderen regionalen Köstlichkeiten – von Montag bis Donnerstag. Wahlweise nimmt man von der Stuhlalm noch den kurzen Stich bis zur Theodor-Körner-Hütte, geöffnet bis 13. Oktober.
Infos: alpenvereinaktiv.com/de/tour/gosaukammrunde/116813996/



Teile des Meraner Höhenweges lassen sich oft noch im Oktober wandern.

Meraner Höhenweg

Die Sonnenseite wählen

Es stimmt schon, der berühmte Meraner Höhenweg in Südtirol bringt es eigentlich auf acht Etappen. Aber auf seinen nördlichen Abschnitten schneit es manchmal schon früh im September, weswegen dort auch die Hütten früher schließen. Auf der Südseite hingegen dauert das Vergnügen oft bis Ende Oktober. Vorschlag: von Sankt Leonhard in Passeier in die sechste Etappe des Höhenweges einsteigen und ihn dann bis nach Partschins ans Ende des achten und letzten Teilstücks gehen (39 km, 1900 Hm) – drei herrliche Panoramatage mit Übernachtung in den urigen Gasthäusern Magdfeld und Hochmuth. Und am zweiten Tag das Hirsch-Carpaccio auf der Leiteralm bestellen.

Infos: meraner-höhenweg.com, gasthaus-magdfeld.com, hochmuth.it

Fabian Weiss (2)



Wenn Licht und Schatten schnell wechseln, ist es am Gardasee am spannendsten.

Mattias Fredriksson

Gardasee

Loop-Trekking

Hoch über das geschäftige Treiben in Riva del Garda entführen drei wunderbare Trekking-Touren in den Bergen am Nordende des Gardasees. Die sogenannten Loops stehen für zwei, vier oder sieben Tage in fast schon mediterran anmutendem Ambiente, und selbst die beiden höchstgelegenen Hütten, das Rifugio Marchetti (2012 m) und das Rifugio Damiano Chiesa (2060 m), haben lange geöffnet: bis 31.10. beziehungsweise sogar ganzjährig. Auf dem einwöchigen Top-Loop (93 km, 8000 Höhenmeter) reicht die Sicht in den oberen Etagen bis zu den Dolomiten und in die Poebene, am Ende geht es mit der Seilbahn vom Monte Altissimo gemütlich hinab zum See und per Boot zurück nach Riva. Wer etwas weniger Zeit mitbringt, nimmt den Medium Loop unter die Füße (72 km, 4 Tage, 4260 Hm), der in Riva beginnt und in Torbole endet.

Infos: visittrentino.info, Suche: Loops

Dolomiten

Dolorama

Im Herbst noch in die Dolomiten? Gerade dann! Im goldenen Licht der flacheren Sonne wirken die zerklüfteten Wände und Gipfel noch viel plastischer. Der 61 Kilometer lange Dolorama-Weg schlängelt sich mit Blicken auf Peitlerkofel und Geislergruppe über liebliche Almwiesen und schroffen Fels. Auf vier Tagesetappen warten moderate 2356 Höhenmeter, der höchste Punkt liegt mit 2341 Metern ebenfalls herbstgeeignet. Die Tour startet auf der Rodenecker-Lüsner Alm und endet im Dorf Lajen, dazwischen bieten sich Nächte auf der Maurerberghütte, Schlüterhütte und Raschötzhütte an (alle bis 13.10. geöffnet). Der Herbst ist in Südtirol die Zeit zum Törggelen – man verkostet den neuen Wein mit allerhand Köstlichkeiten. Auf der Schlüterhütte zum Beispiel sollte man sich das regionale Wildgulasch (und ein Glas Südtiroler Wein) nicht entgehen lassen.

Infos: Alle Etappen auf dolorama.it

Piemont

Das vergessene Tal

Percorsi Occitani – was klingt wie ein Zauberspruch, erweist sich als Rundwanderweg, der Bergfans durchaus eine Welt voller Magie eröffnet. Das Mairatal im Südwesten des Piemont besticht mit lichten Wäldern, verlassenen Weilern und stillen, historischen Pfaden. Der gesamte Rundweg dauert 10 bis 14 Tage (177 km, 9200 Hm) und überschneidet sich teils mit dem bekannteren GTA. Im Herbst ist es die bunte Färbung der Weiden und ausgedehnten Lärchenwälder, die Wandernde in ihren Bann zieht. Eine zweitägige Tour leitet ab Stroppo (an der Staatsstraße 422 gelegen) auf die Etappe sechs und nördlich durch das Elvatal zum Weiler San Michele. Dort erwartet einen die gemütliche, familiengeführte Unterkunft Agriturismo Al Chersogno. Nun Etappe sieben bis zum Ende in Ussolo wandern und hinab in das Dorf Prazzo, wo ein Bus zurück nach Stroppo fährt.

Infos: vallemaira.org/de/erleben



Inspiring spot to wake up in. Gearing up for a huge day on the ropes - isolation at its finest!



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

SEATOSUMMIT

www.seatosummit.eu

Erfahre hier mehr.



Schwarzwald

Wipfelwandern

Deutschlands größtes Mittelgebirge entwickelt vor allem im rheinnahen Norden große Farbenpracht. Etwa im Murgtal, wo der Premium-Wanderweg Murgleiter in die Wälder lockt (110 km, 4800 Hm). Die meisten Orte auf dieser Tour sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar, für eine Dreitagestour bietet sich der Start ab Forbach (Etappe drei) an. Auf dem Stausee der Schwarzenbach-Talsperre macht bei Sonne eine Tret- oder Ruderbootstour Spaß. Wieder auf festem Boden, leitet die wildeste Passage des Weges an der Murg entlang nach Schönmünzach (18 km) und anderntags nach Baiersbronn (24 km). Etappe fünf (22 Kilometer) bringt einen zum Aussichtsplateau Schliffkopf auf 1055 Metern - mit großem Blick über die Wipfel (mit Bus und Bahn zurück nach Forbach in 90 Minuten). Unterwegs lädt der Forellenhof Buhlbach zu fangfrischer Kost.
Infos: murgleiter.de/der-weg

Teutoburger Wald

Moor to go

Ein stattlicher Auftakt für einen Wanderweg von 70 Kilometern und 1750 Höhenmetern: Die Formation der hundert Millionen Jahre alten Externsteine erreicht eine Höhe von bis zu 50 Metern und liegt am Übergang vom Teutoburger Wald zum Eggegebirge. Von Horn im Norden bis Marsberg im Süden verläuft dort der Eggeweg: ein ruhiger Pfad mit Sägezahn-Relief, der mit aussichtsreichen Kammabschnitten und landschaftlicher Vielfalt punktet. Am ersten Tag passiert man etwa das Satzer Moor mit artenreichen Feuchtwiesen, später öffnet sich der Blick aufs Weserbergland. Abends betten Wandernde ihr Haupt nach telefonischer Voranmeldung (0 53 53/58 51) in der Driburger Hütte oder im Ort Bad Driburg (21 km), für die zweite und dritte Etappe bieten sich Gasthäuser in Willebadessen und Blankenrode an. Zum Ziel Marsberg sind es dann noch 13 Kilometer.
Infos: hermannshoehen.teutoburgerwald.de

Kellerwald

Urwald-Steigen

Rothirsch, Waschbär oder gar ein Luchs? Im Nationalpark Kellerwald-Edersee schauen allerlei Waldbewohner aus dem Gebüsch – man muss sie nur dabei erwischen. Auch weil hier, in Nordhessen, der große Wandereransturm eher ausbleibt. Südlich von Kassel liegt der 2004 gegründete Nationalpark, der über Europas größten Rotbuchenbestand verfügt. Im Norden des Parks liegt der Edersee, der vom 66 Kilometer langen Urwaldsteig umrundet wird – eine stimmungsvolle Kombination aus Wasser und Wald, die in herbstlicher Farbenpracht besonders beeindruckt. Die sechs Etappen fallen oft so kurz aus, dass sich der ganze Weg gut in drei bis vier Tagen bewältigen lässt. Offiziell startet die Tour in Waldeck, aber man kann die Runde nach Belieben beginnen – Fähren und Sammeltaxis erleichtern den Weg zu Unterkünften.
Infos: naturpark-kellerwald-edersee.de/wandern/wanderwege/urwaldsteig

Im Seespiegel wirken die Herbstfarben noch kräftiger. Nicht nur im Schwarzwald.

Hannes Tell



Als uneinnehmbar galt Burg Nideggen einst. Der Ausblick ist immer noch einnehmend.

Andreas Dobslaff

Rhön

Im Herzen Deutschlands

Über Bayern, Hessen und Thüringen erstreckt sich der Fernwanderweg Hochrhöner (drei Varianten, längste: 136 Kilometer, 3635 Hm). Vor allem die Südetappen sind im Herbst ein Wanderschmaus: Ab Stralsbach entführt die zweite Etappe (26 km) in knorrige Buchenwälder, von den Vulkankegeln der Schwarzen Berge bieten sich weite Blicke über die hügeligen Wälder, und der Kreuzberg als »heiliger Berg der Franken« lockt mit Klostergastronomie. Auf Etappe drei (15 km) bestimmen Moorgebiete und der Indian Summer um die Wasserkuppe das Bild.
Infos: alle Etappen unter rhoen.info/hochrhoener

Selketal

Herbstlich willkommen

Wenn der Brocken im herbstlichen Nebel verschwindet, schlägt die Stunde des Selketals: Im östlichen Harzvorland windet sich der Fluss anmutig durch waldige Hügel, der viertägige Selketal-Stieg (74 km) folgt ihm von Süd nach Nord. Das Kernstück bilden die Etappen zwei und drei nach Meisdorf und Bad Suderode. Dank der Selketalbahn kann man sie sich herauspicken – so startet man in Alexisbad mitten im Wald. Einen Stopp lohnt der Selketaler Waldgasthof hinter Mägdesprung: eine alte Scheune mit Backstube und hausgemachtem Kuchen!
Infos: dasselketal.de/aktivitaeten/wandern/selketal-stieg/

Eifel

Wilde Pfade durch den Westen

Wer der Wildnis beim Wachsen zusehen will, ist hier genau richtig: Im Nationalpark Eifel, noch im Entwicklungsstadium, werden ehemals kultivierte Wälder sich selbst überlassen. Der Wildnis-Trail quert auf vier Etappen (85 km, 1780 Hm) von Süd nach Nord große Eichen- und Kastanienwälder sowie Seengebiete. Im Herbst, wenn die Kastanien reif sind, spielt die Gegend ihren besonderen Charme aus. Als Abkürzung bietet es sich an, vom Nationalparkzentrum mit Nacht in Heimbach bis Nideggen zu wandern (Etappen drei und vier, 40 km).
Infos: nationalpark-eifel.de/de/nationalpark-erleben/wildnis-trail



Die Edelkastanie ist nur eine von 20 Kastaniensorten. Die meisten wachsen in Asien.

Monika Neiheisser

LOWA

simply more...

BEREIT FÜR DAS, WAS KOMMT



ENTDECKE DEN NEUEN
RENEGADE EVO GTX MID
AUF LOWA.SOCIAL/RNGD

RENEGADE/EVO



Imposante Felsnadeln wie die Schrammsteine gibt es im Elbsandstein jede Menge.

David Pinzer

Elbsandstein

Felsen-Feste

»Der Herbst steht auf der Leiter …« – das Gedicht von Peter Hacks über den pinselnden Herbst passt perfekt zu den beiden letzten der acht Etappen des Malerwegs in der Sächsischen Schweiz: Vom Pfaffenstein oder Rauenstein öffnen sich beeindruckende Blicke über Felsnadeln und bunte Wälder – im Berggasthof Pfaffenstein sogar bei Champignonragout oder Walnussbrownies. Die beiden Etappen bis und ab Weißig dauern gute sechs und etwa fünf Stunden (16 und 14 km), ab Königstein kann man auch zu Einzeltouren ins Umland starten – etwa über Pfaffenstein, Quirl und Festung Königstein (13 km).
Infos: saechsische-schweiz.de/malerweg

Altmühltal

Burgen und Buchen

Über 200 Kilometer und 4200 Höhenmeter schlängelt sich der Altmühl-Panoramaweg durch Westbayern. Auf den letzten beiden Etappen zeigt er sich von seiner besten Seite: Etappe neun leitet ab Dietfurt entlang der Schleifen der gemächlich dahinfließenden Altmühl bis Riedenburg (22 km). Das Schlussstück führt von dort nach Kelheim (auch 22 km) – zunächst über die bestens erhaltene Burg Prunn und weiter zur Burg Randeck bei Essing, ehe es durch farbenfrohe Buchen zur Donau abbiegt: zielgenau zur Engstelle Kloster Weltenburg mit der weltältesten Klosterbrauerei.
Infos: altmuehltal-panoramaweg.de

Ostseeküsten-Wanderweg

Im Gespensterwald

In Nienhagen bei Rostock treffen sich Wald, Sand, Sonne und Meer. Nach der Badesaison entfaltet die Küste einen ganz eigenen, ruhigen Herbstzauber, den man 400 Kilometer lang auf dem Ostseeküsten-Wanderweg erleben kann. Besonders schön ist der Abschnitt ab Nienhagen in die Rostocker Heide (25 km) oder weiter zum Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft (50 km). Tipp: im »Gespensterwald« im Nienhäger Holz starten. Durch den salzigen Wind wächst dort nur wenig zwischen den Bäumen, so entsteht eine mystisch anmutende Atmosphäre.
Infos: auf-nach-mv.de/wandern/fernwanderwege/a-ostseekuestenwanderweg

ANZEIGE

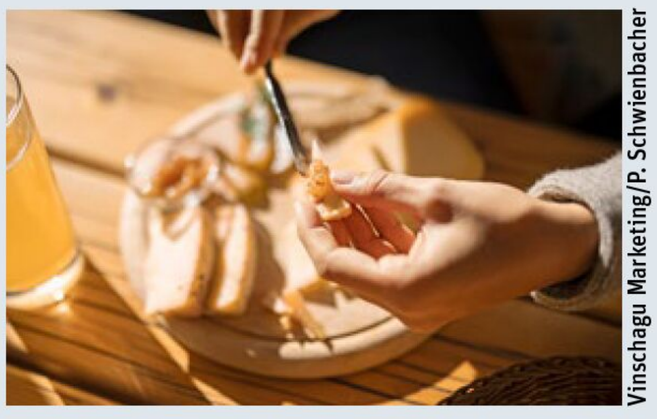


TV Schnalstal/Gudrun Muschalla

SONNIGES FINALE

Zu keiner Jahreszeit hat der Vinschgau in Südtirol Outdoor-Freunden mehr Vielfalt zu bieten als im Herbst – auch in Sachen Kulinarik.

Achtsam und entspannt Kraft tanken oder sich am Ende der Saison noch mal so richtig auspowern? Für beides ist der Vinschgau in Südtirol wie geschaffen. Zum Wandern locken »Waalwege« entlang der historischen namensgebenden Bewässerungssysteme ebenso wie Panoramagipfel und der 108 km lange Vinschger Höhenweg, der die Ortschaften Reschen an der Grenze zu Österreich und Staben im Untervinschgau verbindet. Natur- und Kulturerlebnisse vereint der Göflaner Marmorweg (7 km, 1079 Hm): Am Fuße des Ortlermassivs wird seit der Antike der reinste und härteste Marmor Europas abgebaut. Wer die vielfältigen Vinschger Landschaften lieber auf zwei Rädern erkundet, kann unbeschwert auf der 80 Kilometer langen Etschradroute von Reschen zur charmanten Kurstadt Meran rollen. Adrenalinkicks bieten dagegen die Mountainbiketrails rund um den Reschensee, in Prad am Stilfserjoch, am Sonnenberg in Schlanders, bei Latsch und Kastelbell im Untervinschgau. Und auf gutes Wetter kann man sich hier, in einer der sonnigsten Regionen Südtirols, fast immer verlassen. Erfreulich für Wintersport-Fans: Der Vinschgau bietet eine der längsten Skisaisons der Alpen. Bereits Ende September öffnet die Alpin Arena Schnals und Ende Oktober das Skigebiet Sulden am Ortler. Der Herbst ist zudem die Hochzeit der Gaumengenüsse. Neben »Törggelentouren« mit frischem Wein und zünftigen Jausen warten abwechslungsreiche Veranstaltungen – wie die Glurnser Palabira-Tage, bei denen sich alles um die wohlschmeckende Sortenrarität aus dem Vinschgau dreht, in diesem Jahr vom 6.–15.9. Bis Ende September tischen bei den Slow-Food-Spezialitätenwochen zahlreiche Gastronomiebetriebe in Schnals regionale Köstlichkeiten auf, und auch die Sauerkrautwochen in Laas und andere Thementage runden einen herbstlichen Outdoor-Urlaub kulinarisch einfach perfekt ab. **Für mehr Informationen: vinschgau.net/dein-herbst**



Vinschagu Marketing/P. Schwienbacher



IDM Südtirol/Kirsten-J. Sörries

Nach Outdoor-Sport schmeckt die Vinschger Marende am besten. Unten: Mountainbiker kommen im Vinschgau voll auf ihre Kosten.

KOMPASS

Der Wegweiser durch die Outdoor-Welt

SAGENHAFT WANDERN Ein neuer, moderater Fernwanderweg führt seit Sommer durch die Bergwelt zwischen Tuxer Alpen und Karwendel. Auf fünf Etappen (je 11 bis 17 km Länge, 190 bis 1350 Hm) dreht der »Bergsagen-Weitwanderweg« eine Runde mit Start in Gnadenwald nahe Innsbruck – in luftigen, aber nicht hochalpinen Lagen. Alle Etappenziele liegen im Tal und bieten komfortable Unterkünfte. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist gut machbar. hall-wattens.at/de/bergsagenweitwanderweg



Hall-Wattens/Moritz Klee



ROBUST & GÜNSTIG Sturzgeprüft bis zwei Meter Fallhöhe und wasserdicht bis 15 Meter Tauchtiefe, eignet sich die neue WG-1000 von Pentax gut für Outdoor-Abenteuer aller Art. Dank kleiner Maße (12 x 7 x 5 cm) und geringem Gewicht (220 g) fällt sie in der Jackentasche kaum auf. Der Akku soll für rund 300 Fotos reichen und kann via USB geladen werden. Pentax bietet die WG-1000 für rund 250 Euro an und erweitert damit sein Angebot an Outdoor-Kameras um ein günstiges Einsteigermodell – das mit Zoomobjektiv (27–108 mm) und modernem, rückwärts belichtetem 16-MP-CMOS-Sensor selbst hohen Ansprüchen genügt.

EUROPEAN OUTDOOR FILMTOUR

MAL WIEDER GROSSES KINO

Samantha Soriano (Bild) war Wettkampf-Mountainbikerin, bis sie sich dem Freeriden zuwandte. Im Film »Cycle of Bayanihan« reist sie auf die Philippinen, um mehr über ihre Wurzeln zu erfahren – und zu biken. In weiteren Beiträgen der diesjährigen E.O.F.T. geht es um einen blinden Bigwall-Kletterer, eine Floßfahrt durch die Wildnis und mehr. Tourstart ist am 17. Oktober. Infos und Tickets: eoft.eu





HERBSTTOUREN GUT PLANEN

Bernd Zehetleitner, Leiter der Bergschule Oberallgäu, über die Basics.

Was muss ich bei der Bergtourplanung im Herbst beachten?
Man sollte natürlich zunächst daran denken, dass die Tage wieder deutlich kürzer werden. Also ist es wichtig, zusätzlich zur angegebenen Tourdauer Zeitreserven einzuplanen.

Wie findet man gute Herbstziele in den Nordalpen?
Häufig bieten die Tourismusverbände der jeweiligen Destinationen online gute und attraktive Tourenempfehlungen, auch mit jahreszeitlichen Angaben. Bei Empfehlungen von irgendwelchen Privatautoren sollte man dagegen vorsichtig sein.

Gibt es Online-Übersichten zu Hüttenöffnungszeiten?
Schon, aber oft sind sie pauschal und grob. Am besten die Website der jeweiligen Hütte googeln. Hier sieht man genau, ob und wann geöffnet ist.

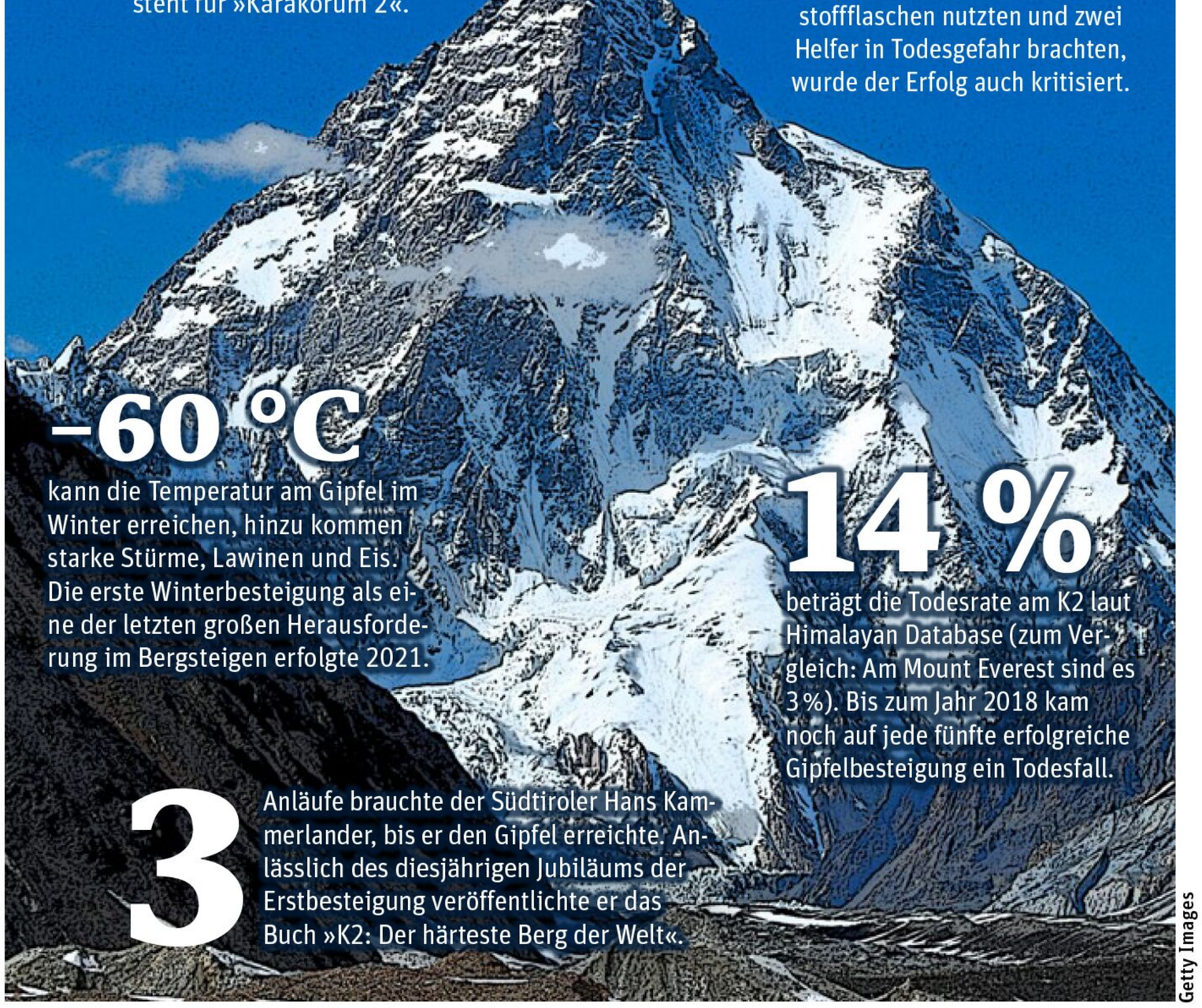
Was muss definitiv ins Gepäck?
Neben wetterangepasster Wechsel- und Wärmekleidung dürfen eine Stirnlampe und ein Erste-Hilfe-Set nicht fehlen. Dazu Getränke, gegebenenfalls warm, und Snacks je nach Tourlänge. Geld fürs Parken und für eine Einkehr nicht vergessen!

GIGANT IM KARAKORUM

Der K2 ist der zweithöchste Berg der Welt. Aufgrund seiner Steilheit und der Wetterextreme gilt er als der am härtesten zu besteigende.

8611
Meter ragt der Gipfel im Grenzgebiet von Pakistan und China auf. Sein etwas schmuckloser Name stammt aus Vermessungszeiten im Jahr 1856 und steht für »Karakorum 2«.

1956
gelang den Italienern Achille Compagnoni und Lino Lacedelli die Erstbesteigung. Da sie Sauerstoffflaschen nutzten und zwei Helfer in Todesgefahr brachten, wurde der Erfolg auch kritisiert.

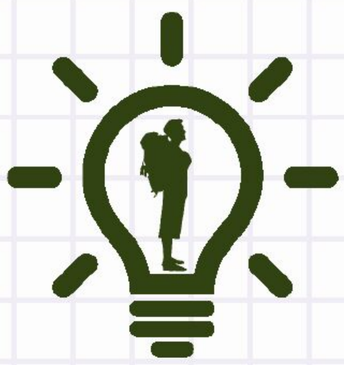


–60 °C
kann die Temperatur am Gipfel im Winter erreichen, hinzu kommen starke Stürme, Lawinen und Eis. Die erste Winterbesteigung als eine der letzten großen Herausforderung im Bergsteigen erfolgte 2021.

14 %
beträgt die Todesrate am K2 laut Himalayan Database (zum Vergleich: Am Mount Everest sind es 3 %). Bis zum Jahr 2018 kam noch auf jede fünfte erfolgreiche Gipfelbesteigung ein Todesfall.

3
Anläufe brauchte der Südtiroler Hans Kammerlander, bis er den Gipfel erreichte. Anlässlich des diesjährigen Jubiläums der Erstbesteigung veröffentlichte er das Buch »K2: Der härteste Berg der Welt«.

Getty Images



LIFEHACK DES MONATS

WÄRMFLASCHE ON TOUR

Kalte Füße im Schlafsack können einem die Zeltnacht versauen. Abhilfe bietet eine improvisierte Wärmflasche in Form einer Kunststofftrinkflasche. Kurz vor der Schlafenszeit erhitzt ihr Wasser und gebt es hinein – die Flasche muss natürlich wärmebeständig und dicht sein, wie etwa die von Nalgene. Eine (große) Socke oder ein anderes Bekleidungsteil dient als Hülle.

Getty, Shutterstock

GANZ SCHÖN SCHAF!

Weich, warm und nachhaltig, macht Wolle nicht nur in Socken Karriere, wie diese drei Gadgets zeigen.



VOLLE DECKUNG

Mit einer Fläche von 150 x 200 Zentimetern eignet sich die Wolldecke von Petromax nicht nur als Picknick-Unterlage, sondern auch als Wärme-Back-up beim Campen. Stylisch: die Lederriemen und -patches. Erhältlich ist der Klassiker in Dunkelgrün sowie Naturfarben meliert. Preis: 180 Euro.



EINFACH MAL ABHÄNGEN

Der kultige Fjällräven-Rucksack als umweltfreundliche Umhängetasche: Die Kånken ReWool Sling wird aus Recycling-Wolle, -Polyester sowie aus Biobaumwolle hergestellt und ohne PFAS produziert. Mit rückseitigem Reißverschlussfach ist die Sling ein feiner Begleiter für Fern- und Nahreisen. Preis: 130 €.

AUS DEN BERGEN AN DEN FUSS

Regionaler geht's nicht: Die Magicfelt 713 Filzpantoffel von Gottstein besteht aus Steinschafwolle, die tirolweit gesammelt und nahtlos per Hand über einen Leisten gefilzt wird, die Sohle aus braunem Rauleder vom Rind. In sieben Farben und Unisex-Größen von 36 bis 50 erhältlich, kostet der Klassiker 95 Euro.





MTB-TRAUMTOUR IM ENGADIN In Celerina bei St. Moritz startet und endet seit Kurzem eine atemberaubende neue Mountainbike-Hüttentour. In vier Etappen (164 km, 4266 Hm) führt sie durch die Schweizer Alpenwelt, verbindet knackige und flowige Trails mit gemütlichen Unterkünften am Berg. Die Tour ist auch mit E-Mountainbikes machbar, etwas Bergerfahrung auf Stollenreifen solltet ihr aber auf jeden Fall mitbringen. Mehr Informationen unter graubuenden.ch/de/touren/huettentour-engadin

Engadin St. Moritz/Markus Greber



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

138: Alles über Schlafsäcke
137: Mallorcas Supertrek: der GR 221
136: Unterwegs im Campervan: über den perfekten Urlaub im Eigenheim
135: Insidertipps 2024: die Lieblingsziele der *outdoor*-Redaktion
outdoor-magazin.com/podcast

EXTREM ROBUST,
ÜBERRASCHEND
FLEXIBEL.

HAIX®

Premium Workwear & Outdoor Clothing

FLEXTREME COLLECTION

ERHÄLTLICH IN UNSEREN STORES UND ONLINE

HAIX® World Mainburg | HAIX® Store Hockenheim | HAIX® Store Leipzig

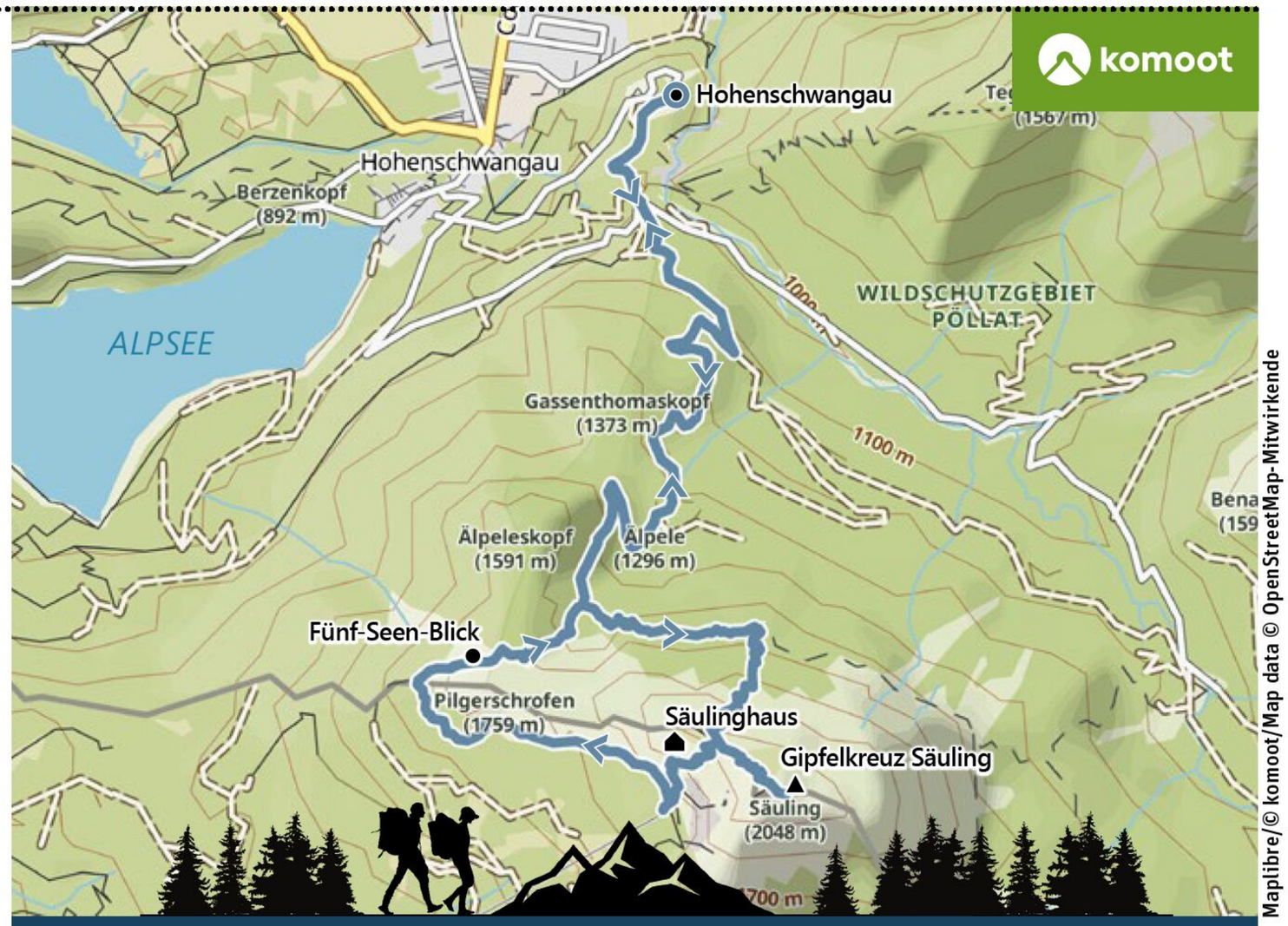
KOMPASS

Der Wegweiser durch die



Getty Images

BIERWANDERN liegt derzeit schwer im Trend. Zur wachsenden Zahl entsprechender Themenwege gehören seit diesem Jahr auch zwei Touren bei Nagold im baden-württembergischen Nordschwarzwald: der 8,3 Kilometer lange »Bierpanoramaweg« und der kürzere »Hopfenweg« (4 km). Beide beginnen und enden an der Daxburghalle im Nagolder Ortsteil Hochdorf, seines Zeichens die Heimat der Biermarke Hochdorfer. Neben Stationen rund um das Hopfengetränk bieten die Touren wunderschöne Blicke auf die Schwäbische Alb, das Waldgebiet Schönbuch und natürlich den Schwarzwald.Details: outdooractive.de



Maplibre/© komoot/Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

TOUR DES MONATS

Wahrhaft königliche Ausblicke im Allgäu bietet der markante Säuling in der Region zwischen Füssen und Pfronten.

2048 Meter hoch ragt der Säuling auf, der Weg zum Gipfel ist steil, aber traumhaft schön – auch, wenngleich nicht nur, wegen der Aussichten auf die Schlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein. Grandios sind auch die Blicke auf eine Reihe von Seen. In Hohenschwangau startet und beendet ihr diese anspruchsvolle Tour (12,3 km, 1120 Hm, 7 Std.). Mit einer Übernachtung im einfachen, aber gemütlichen Säulinghaus (1720 m) könnt ihr sie auf zwei Tage verteilen und die abendliche Ruhe am Berg genießen. Lust auf mehr? Dann folgt *outdoor* auf Komoot! Mit dem Code OUTDOORMAG23 erhält jeder Neukunde Daten zu einer Region im Wert von 8,99 Euro. Unter komoot.de/g anmelden, Code eingeben – und los.

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



Boris Gnielka

BUCHTIPP

ECHT HOT: GEMÜSE

Die Autoren von »Gemüse vom Feuer«, Nicolai und Eva Tram, führen in Schweden ein mehrfach ausgezeichnetes Restaurant. Lagerfeuerküche spielt dort eine große Rolle. Den 65 Rezepten ihres neuen Buches für fleischlose, über dem Feuer gegarte Gerichte kann man also vertrauen. Stimmungsvolle Bilder sowie Tipps, etwa zu Garmethoden, ergänzen es. Gestalten Verlag, 39,90 Euro.

ANZEIGE

Burgenland
Die Sonnenseite Österreichs

Weite und Weine, Sonne und Sinn für Genuss: Das ist das Burgenland

Weite Ebenen, sanft rollende Hügel, idyllische Weinberge – das soll Österreich sein? Ja: Das Burgenland punktet nicht mit Gipfeln, sondern mit anderen Qualitäten. Rund 300 Sonnentage im Jahr, ein weiter Horizont, ein ausgeprägter Sinn für Genuss und einzigartige Naturerlebnisse gehören dazu.

Auf zwei Rädern

Das Burgenland lässt sich wunderbar mit dem Rad entdecken – auf über 3300 km Radwegen und 40 km Single Trails. Im milden pannonischen Klima kann das ganze Jahr über geradelt werden. So schön wie ihr Name ist die „Paradiesroute" im Südburgenland, die Seen-Sucht erfüllt der Neusiedler See Radweg.

Genussvoll

Glück im Glas – und auf dem Teller: Das Burgenland ist bekannt für seine ausgezeichneten Weine. Und für kulinarische Genüsse. Im milden Klima gedeihen Paprika, Tomaten und Chilis. Sogar Safran wächst hier. Tipp für Genießer: Bei den Kulinarik- und Weinfesten im Herbst lassen sich die burgenländische Gemütlichkeit und die regionalen Köstlichkeiten erleben. Rund um den 11. November, den Festtag des Heiligen Martin, öffnen die Winzer ihre Kellertüren und laden zum Martiniloben. Der junge Wein, der bis zu Martini mehrere Wochen lang in den Fässern reifen durfte, wird nun zum ersten Mal verkostet.

Wie komme ich ins Burgenland?

Das östlichste Bundesland Österreichs liegt nicht weit entfernt von Wien – von dort dauert die Anreise zum Beispiel mit der Bahn nur etwa 40 Minuten.





GENUSSREISE INS BURGENLAND: „EIN FEST FÜR FEINSCHMECKER"

3 Nächte inkl. Frühstück ab 244,– Euro
Inklusivleistungen: Weinverkostungen, Überraschungsmenü, Gutschein im Wert von 20 Euro für eine Vinothek und viele kostenfreie Leistungen mit der Burgenland Card

Herbst-Special:
Zusätzlich gibt es eine burgenländische Schmankerlplatte & Weinverkostung im my burgenland Shop im Outlet Center Parndorf (bei Buchung über myburgenland.travel unter Angabe des Kennworts „Herbst" bis spätestens 31.10.2024)

Hier können Sie buchen:
myburgenland.travel/pauschalen

burgenland
die sonnenseite österreichs

FOTOS: © BURGENLAND TOURISMUS_MACHTINGER / NEUBAUER



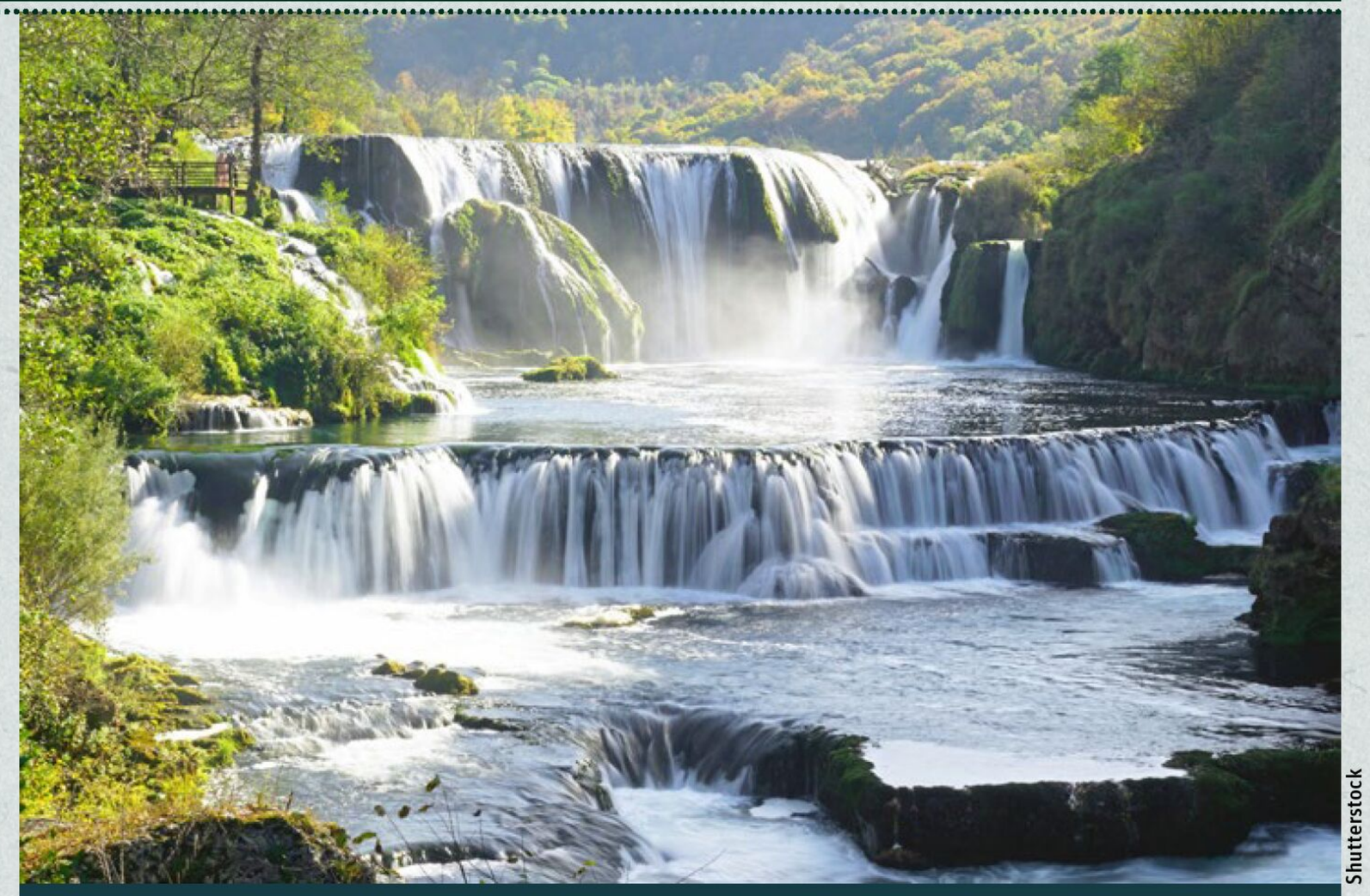
KOMPASS

Nachhaltig auf Tour – neue Trends und Produkte

SEEHUNDE sind in der Oder nicht heimisch. Umso mehr entzückte bei Schwedt im Nationalpark Unteres Odertal im Juli ein Vertreter der Art Spaziergänger und Angler. So gern das Tier sich auf dortigen Sandbänken aufhielt: Laut Nationalparkleitung hat es sich zurück in die Ostsee begeben.



Naturwacht Brandenburg



Shutterstock

FLUSS IN GEFAHR Natürliche, artenreiche Ufer und kristallklares Wasser, perfekt zum Kajakfahren, Raften, Angeln: Die Una ist einer der letzten Wildflüsse Europas. Sie entspringt in Kroatien, der Großteil ihrer212 Kilometer fließt durch Bosnien und Herzegowina. Offenbar ohne behördliche Genehmigung wurde im Juli in ihrem Quellgebiet mit dem Bau eines Wasserkraftwerks begonnen, welches das noch intakte Ökosystem massiv stören würde – Proteste von Anwohnern und Umweltschützern folgten umgehend und sollen fortgesetzt werden. balkanrivers.net/de

SHERPA PURPOSE TEE

ZWEITES LEBEN

Baumwolle hinterlässt einen großen CO_2-Fußabdruck, verschlingt zudem viel Wasser. Bei Recyclinggarn fällt die Bilanz deutlich besser aus - erste Wahl für die nachhaltige Marke Sherpa. So besteht das Purpose-T nur aus Recyclingfasern (60 % Cotton, 40 % Polyester, 50 €). Sherpa wurde 2003 von Tashi Sherpa gegründet, um den Menschen in Nepal zu helfen, fast alle Produktionsschritte erfolgen vor Ort.





SECONDHAND ONLINE Es muss nicht immer alles neu sein: Ob Rucksack oder Funktionsshirt, mit dem Kauf von gebrauchtem Equipment und gebrauchter Kleidung schont ihr den Geldbeutel ebenso wie die Umwelt. Der Outdoor-Ausrüster Globetrotter bietet in seinen Filialen schon länger ein Secondhand-Sortiment an – neuerdings könnt ihr euch bei Globetrotter auch online mit Outdoor-Sachen aus zweiter Hand eindecken. Auch »gemischte Warenkörbe« mit Neueinkäufen sind möglich. globetrotter.de/secondhand

POLARTEC®

Made To Go Beyond.

**Seit über 40 Jahren sind wir führend in der Entwicklung innovativer Stoffe.
Unser Ziel dabei: die bestmögliche Lösung.
Für unser Produkt, für uns Menschen, für unseren Planeten.
Dafür gehen wir stets einen Schritt weiter.**

Mehr Infos.

Die Wandersaison ist lang: Auch im September wird es oft noch angenehm warm.

INSELREICH

Im Stockholmer Schärengarten eröffnet ein Wanderweg, der 21 Eilande verbindet – unser Autor ist dem Zauber dieser Welt schon erlegen.

TEXT: **FLORIAN SANKTJOHANSER** | FOTOS: **ROGER BORGELID**

Wir gehen noch keine Viertelstunde, als wir uns das erste Mal verlaufen. Unter den gewundenen Ästen der rötlichen Kiefern tapsen wir über federnden Waldboden und moosüberzogene Felsen, kreuz und quer schneiden Wildwechsel der Hirsche durch den Blaubeer-Teppich. Welcher ist unser Weg? Und wo ist die nächste Markierung? Kurz sind wir genervt. Aber all das gehöre zu dieser Tour, erklärt uns Michael Lemmel später: das Wandern mit wachen Augen, das Ausschauen nach der wahrscheinlichsten Route. »Ich möchte, dass es ein Abenteuer ist, kein Stadtspaziergang.«

Lemmel, 57, ist der Vater des Stockholm Archipelago Trails, eines neuen Wanderwegs durch die äußeren Schären. Dreizehn Jahre lang ist er als Profi Adventure Races gelaufen, nebenbei startete er Swimrun: ein Rennen, bei dem Zweierteams von Insel zu Insel schwimmen und laufen, in der Urversion von Sandhamn bis nach Utö. »Ich verbrachte viel Zeit auf dem Archipel«, sagt Lemmel, »und ich wollte etwas schaffen, das die gesamte Inselgruppe verbindet.«

Klingt ambitioniert, schließlich ist der Schärengarten vor Stockholm ein Labyrinth aus 30 000 Inseln und Felsen. »Ich suchte zuerst auf Karten nach Wegen«, erzählt Lemmel, »dann bin ich auf alle Inseln gefahren und habe mir angeschaut, wie es in der Realität aussieht.« Er legte vergessene Pfade frei, verbreiterte Wildwechsel und verknüpfte sie mit bestehenden Wanderwegen. »Ich wollte die Natur so wenig beeinträchtigen wie möglich«, sagt er. Deshalb nagelte er keine Plaketten an Bäume, sondern schlang gelb-blaue Nylonbänder um Stämme und Äste. Das Gelb stehe für die Sonne, das Blau fürs Meer, erklärt Lemmel – und das reflektierende Silber dazwischen für den schimmernden Horizont.

Am Ende wählte Lemmel 21 Inseln aus, von Arholma im Norden bis Öja im Süden. Zusammen sind die einzelnen Wege 270 Kilometer lang. Eine natürliche Richtschnur war die Fährlinie, die im Sommer nördliche und südliche Inseln mit Sandhamn im Zentrum verbindet. »Wir wollen, dass so viele Leute wie möglich den Weg mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen«, sagt Lemmel.

Das hat den Vorteil, dass man sich seine Wunsch-Etappen des Trails frei aussuchen kann. Wir haben uns für drei südliche Inseln entschieden und starten auf Nåttarö, das für seine langen Strände bekannt ist. »Die ganze Insel ist quasi ein großer Sandkasten«, erwähnt Peter Ljung, 61, der mit seiner gleichaltrigen Frau Carina alles auf Nåttarö leitet: die Restaurants und Hütten, die Zeltplätze und den Radverleih.

Tatsächlich sind wir keine 50 Meter von unserer Hütte gegangen, da stehen wir schon am ersten Strand. Sanfte Wellen brechen sich an einem vorgelagerten Felsinselchen, ein Segelboot zieht draußen vorbei, ansonsten ist kein Mensch zu sehen. »Ich könnte jetzt schon baden«, sagt Roger, der schwedische Fotograf.

Wir wandern durch lichten Wald und über Granitfelsen, vor Jahrtausenden rund geschliffen von mächtigen Gletschern. Riedgräser wachsen zwischen Moosen und Rentierflechten, Heide und kleinwüchsige Kiefern krallen sich in die Felsspalten,

»Ich wollte die Natur so wenig beeinträchtigen wie möglich, keine Plaketten an Bäume nageln.«

orangefarbene Flechten und pinker Blutweiderich tupfen Farbakzente dazwischen.

Fehlen nur noch die Hirsche. Mehr als 200 streifen über die Insel, aber erst, als wir die Runde schon fast beendet haben, sehen wir sie: Ohne Scheu äsen sie im hohen Gras hinter dem Zeltlager der Dauercamper, das Peter Ljung »unsere Favela« nennt: »Es ist jetzt beliebt bei Hipstern aus Stockholm«, sagt der 61-Jährige. Dabei sei es eigentlich nicht die typisch schwedische Art, so nahe beisammen zu zelten.

Sehr schwedisch ist dagegen, wie die Urlauber hier ihre Sommerferien genießen. Man radelt gemächlich über sandige Wege, Kinder spielen Fußball, Eltern sitzen vor ihren Hütten. Und abends wird es sehr ruhig. »Wie in meiner Kindheit«, sagt Roger.

Nåttarö, Luftlinie 80 Kilometer südlich von Stockholm, gehört zu den eher abgele-



Das Südende der langgestreckten Insel Öja hat etwas Verwunschenes.

EINE PARTY ZUM SCHLUSS

Auf der Insel Utö wurde lange Bergbau betrieben.

Utö zählt mit zehn Kilometern Länge zu den großen Inseln der südlichen Schären. Seit dem 12. Jahrhundert hackten Arbeiter hier Eisen aus dem Fels, die größte Grube war 215 Meter tief. Heute ist die Mine geflutet, aber Taucher fanden im klaren Wasser Holzleitern bis zum Grund. 1790 entdeckte der brasilianische Forscher José Bonifacio de Andrada auf Utö das Mineral Petalit. In einer Gesteinsprobe davon fand der schwedische Chemiker Johann August Arfwedson wiederum 1817 ein Metall, das heute immer begehrter wird: Lithium. 1878 wurden Utös Gruben geschlossen – die Eisenbahn auf dem Festland transportierte das Erz der Minen wesentlich schneller als die hiesigen Schiffe. Zum Finale gab die Bergbau-Gesellschaft ein Dinner am Grubenrand, danach warfen die Arbeiter Tische, Stühle und Gedeck in den Abgrund. Mehr Infos zum Bergbau auf Utö bekommt man vor Ort im Grubenmuseum, dem Gruvsmuseet. hembygd.se/uto

Der Schärengarten ist ein Labyrinth aus 30 000 Inseln – und eine ist schöner als die andere.

genen Schären. Bisher kommen vor allem Familien hierher, im Herbst verlassen alle die Insel. Der neue Weg soll nun die Saison verlängern und auch internationale Touristen anlocken. Dafür wurden sieben Millionen Kronen investiert, gut 610 000 Euro, bezahlt aus einem EU-Förderfonds.

Von dem Geld wurden auch die 200 Holzbänke und die Grillplätze bezahlt, die Lemmel mit seinen drei Helfern zu den schönsten Orten entlang der Wege schleppte. Über dem Lagerfeuer könnte man Würstchen am Stock grillen, ein schönes Plätzchen zum Zelten fände sich hinterm Strand leicht.

Wir kehren lieber im Restaurant ein, gestrichen im typischen Falunrot, wo der Schwiegersohn der Ljungs eine ambitionierte Speisekarte zusammengestellt hat. Auf der mehrstufigen Terrasse bekommen wir Arktischen Saibling mit Fischrogen serviert und Hirschbraten – natürlich von der Insel – mit knackigem Gemüse, dazu das nach der Insel benannte Kellerbier im geeisten Glas. Und als Dessert Erdbeermousse, hausgemachte Trüffelpralinen und einen grandiosen Sonnenuntergang.

Öja – eine Insel im Aufbruch

Das exzellente Dinner im legeren Ambiente überrascht uns aufs Angenehmste. Aber es wird im Verlauf unserer Tour noch besser – dank Åke Svedtilja, der sich vor zehn Jahren auf der südlichsten Insel am Archipelago Trail niedergelassen hat, Öja. Praktischerweise hat er auch einen umfangreichen Wissensschatz aus den Küchen feiner Restaurants mitgebracht.

Mit seinen 65 Jahren passt Svedtilja gut nach Öja. Ende des 19. Jahrhunderts lebten noch 200 Bewohner auf dem felsigen Eiland, heute bleibt nur ein tapferes Dutzend das ganze Jahr, die meisten davon Rentner. Auch die meisten seiner Gäste seien alt, sagt Svedtilja, während er uns vorbei an hübsch renovierten, bunt gestrichenen Holzhäusern und blühenden Gärten hinaufführt zum ältesten Leuchtturm Schwedens. Der neue Weg könnte das ändern. Am Hafen sehen wir ein junges Paar mit großen Rucksäcken und gerollten Isomatten. »Wir sind zum Campen gekommen«, sagt Stefan Angelic, »den Weg fanden wir zufällig. Er ist schön, aber wir hatten sehr viele Moskitos.« Am Meer lächeln wir noch darüber, aber als unser Pfad hinter dem Fußballplatz in den Wald eintaucht, bleiben wir lieber nicht mehr stehen. Umschwirrt von Mücken, laufen wir zwischen üppigen Farnen, Birken und Kiefern über sanfte Hügel.

Wie einige Inseln auf dem Weg ist Öja ein Naturreservat, besonders im Frühling und Herbst tummeln sich hier hunderte Vogelarten. Doch mitten im Wald stoßen wir auf eine riesige Kanone, Tarnnetz verbirgt den Eingang zu einem Bunker. Vier Etagen erstrecken sich unter den Felsen, erklärt eine Infotafel, mit Küche, Schlafräumen und einem Munitionslager.

Die Batterie Landsort gehört zu einem Ring von Festungen, den die Schweden nach dem Ersten Weltkrieg in die äußeren Schären betonierten. Sie sollten die Haupt-





1 Boote bringen auf dem Stockholm Archipelago Trail die Wanderden von Insel zu Insel – jedenfalls im Sommer.

2 Dauergäste: Rund 200 Hirsche ziehen über Nåttarö. Sie sind so gemächlich wie die menschlichen Bewohner.

3 Wahlheimischer: Åke Svedtilja lebt seit zehn Jahren auf Öja und freut sich, Wanderern »seine« Insel näher zu bringen.



Es kommt einem vor, als wäre man in Lindgrens »Ferien auf Saltkrokan«.

Wir kommen nur langsam voran: Aussichtskuppen und bildschöne Buchten verleiten zu Abstechern.

stadt vor den Russen schützen, welche die Stockholmer fürchten gelernt hatten. Im Juli 1719 war eine Kriegsflotte des Zaren in die Schären gesegelt, die 26 000 Soldaten hatten Dörfer niedergebrannt, Felder zerstört, das Vieh geschlachtet. Auf einigen Inseln findet man im Wald noch Backöfen der Russen, Steinhaufen mit schmalen Öffnungen. Und den Betonpoller, den wir unter den Klippen im Meer sehen, nennen Öjas Bewohner »das russische U-Boot«.

Belebt oder beruhigt: Inseln für alle

Abends wird es auf Öja ruhig, in unserem Zimmer im alten Lotsenturm hören wir nur den Wind heulen. »Das ist keine Partyinsel«, sagt Svedtilja, »und es wird auch nie eine werden.« Wer feiern will, schippert einfach weiter nach Utö, so sein Rat.

Dort sitzen die Segler mit Kaffee und Bier in Holzsesseln am Hafen, abends spielt im Värdshus, dem traditionsreichen Restaurant, eine Band. Und danach tanzen Urlauber bis drei Uhr morgens in der Diskothek, dem Dachboden eines alten Lagerhauses. Maler und Schriftsteller kamen schon Ende des 19. Jahrhunderts nach Utö, um frische Luft zu atmen und in der Natur zu sein. Bis heute reisen die meisten Gäste per Boot an. »Sie parken ihre Yacht, spazieren 50 Meter auf die Insel und kommen wieder zurück», sagt Lemmel. Dabei gebe es viel zu entdecken.

Tagelang das Meer anschauen

Knapp 17 Kilometer lang ist die Etappe auf Utö, sie folgt weitgehend einem seit Jahren etablierten Rundweg. Lemmel änderte nur Details: So biegt die neue Route durch Fischweiher ab, wo man von einem Holzturm aus Vögel beobachten kann.

Obwohl der doppelt markierte Weg leicht zu finden und zu gehen ist, kommen wir nur langsam voran. Eine bildschöne Bucht folgt der nächsten, jede von ihnen wäre ein romantisches Gemälde oder zumindest ein paar Fotos wert, zudem verführen immer wieder Felskuppen zu aussichtsreichen Abstechern. Erstaunlicherweise ist kaum ein anderer Wanderer zu sehen. Wir drücken uns durch mannshohes Schilf, eine Schwanenfamilie dümpelt in einer glitzernden Bucht, es duftet nach Kiefern. Gleich dahinter rollen Wellen heran, kreischen Möwen, spritzt die Gischt an Granitfelsen empor. Wo sind wir hier, in Kanada oder auf Korsika?

Wir setzen uns auf eine der Holzbänke und essen Mohnschnecken, dazu gibt's Kaffee vom Campingkocher – wie es sich für eine ordentliche Fika gehört, die schwedische Kaffeepause. »Ich könnte tagelang hier sitzen und das Meer anschauen«, sagt Lemmel. Zumal der Wind hier an der Ostküste kräftig genug bläst, dass uns auch an diesem warmen Julitag keine Mücke belästigt.

Das Baden überlasse ich dennoch lieber den Schweden. Denn selbst die junge Mutter, die an einem Sandstrand mit ihren Kindern ins Wasser läuft, schreit vor Kälte auf und dreht schnell wieder um. Naja, perfekt ist die Welt eben auch auf den Schären nicht – aber ziemlich nah dran.

DREI INSELN AM STÜCK

1 NÅTTARÖ-RUNDWEG

10 km, 3–4 Std., 40 Hm↗, leicht

Die wenigsten werden die gesamten 270 Kilometer des Archipelago Trails am Stück gehen. Die drei Inseln Nåttarö, Öja und Utö finden sich am abgelegenen Südende des Wegs. Vom Fährhafen Nåttarö wandert man über die Forststraße vorbei an den Restaurants und Hütten nach Norden bis zu einer Sandbucht. Von dort führt der Weg nach Südosten zum nächsten Sandstrand und folgt dann durch Wald und über Felsen der Ostküste bis zum Storsand, dem längsten Strand der Insel. Im leichten Auf und Ab geht es nun durch den Kiefernwald, wobei man im Wirrwarr der Wildwechsel gut auf die gelb-blauen Banderolen achten sollte. Noch wilder ist der Südteil auf Klippen am offenen Meer und durch alten Wald, bevor es über die Forststraße zurück zum Feriendorf und zum Hafen geht.

2 ÖJA-RUNDWEG

9 km, 2–3 Std., 50 Hm↗, leicht

Die Route dreht zuerst eine Schleife durchs Dorf Landsort. Dann folgt man dem hölzernen Wegweiser Öjaleden zum Fußballplatz und wandert nordwärts durch Wald und über felsige Lichtungen. Vorbei an den Bunkern und Geschützen der Batterie Landsort geht es zu einer Wiese mit grasenden Ziegen, dahinter zweigt ein Abstecher zu den Klippen an der Nordostküste ab, wo man einen herrlichen Blick über vorgelagerte Felsinselchen und die raue See hat. Nach einem weiteren Abstecher zum nördlichen Seglerhafen spaziert man über die ungeteerte Straße zurück nach Landsort.

3 UTÖ-RUNDWEG

17 km, 6 Std., 80 Hm↗, mittel

Vom Hafen wandert man auf der Kiesstraße südwärts durchs Dorf Gruvbryggan, bald werden die Häuser spärlicher. Ein paar hundert Meter hinter der Schule folgt man dem Wegweiser nach links durch einige Fischweiher. Zurück auf der Straße wendet man sich nach rechts, bis die blau-weißen SAT-Markierungen nach links in den Wald führen. Nun beginnt der wilde und schönste Abschnitt entlang der Ostküste. Von Bucht zu Bucht geht es sanft bergauf und bergab durch Kiefernwald, Schilf und über Felsen, mit Blick über die Nachbarinseln und die glitzernde Ostsee. Am Weiler Krokarna biegt der Weg rechts ab und folgt kurz der Straße, bevor es auf schmalem Pfad durch den Wald der Westküste und vorbei an einem hübschen Sandstrand zurück nach Gruvbryggan geht.



Maplibre/© komoot/Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

outdoor-magazin.com/stockholm-archipelago
Die GPX-Daten zu den drei vorgestellten Etappen des Archipelago Trails bekommt ihr über den Link oben oder den QR-Code.

BAUERFEIND SPORTS

STEP INTO ADVENTURE

Die neuen Outdoor-Bandagen mit Merinowolle stabilisieren und entlasten deine Gelenke bei Outdoor-Aktivitäten.



Outdoor Ankle Support



Outdoor Knee Support

→ BAUERFEIND-SPORTS.COM

DER ARCHIPELAGO TRAIL: REISE-BASICS


Typisch schwedischer Proviant: Blaubeerbüsche laden unterwegs zum Naschen ein.

PLANEN

Hinkommen

Von mehreren deutschen Flughäfen gibt es Direktflüge nach Stockholm. Klimafreundlicher ist der Nachtzug der schwedischen Bahngesellschaften SJ oder Snälltåget ab Berlin oder Hamburg, Fahrzeit 12 bis 16 Stunden, Preis im Liegewagen um 200 Euro (visitsweden.de/uber-schweden/reisen).

Herumkommen

Von Mittsommer bis Mitte August verbindet je eine Fähre die nördlichen und die südlichen Inseln. Die Nordfähre startet um 8:30 Uhr in Norrtälje, die Südfähre um 9:30 Uhr in Nynäshamn. Beide fahren nach Sandhamn in der Mitte des Archipels (tabell-40-sommar2024.pdf, waxholmsbolaget.se). Im Frühling und Herbst sind alle Inseln außer Fjärdlång über Direkt-Fähren vom Festland erreichbar. Die Fährhäfen erreicht man mit Öffis, Tickets bucht man beim Stockholmer Nahverkehr, sl.se. Ab Stockholm dauert die ganze Anreise gut zwei Stunden. Den Übersichtsplan des Fährnetzes findet man hier: WB_kärgårdsbåtar_komplett_100x70_210608.indd, waxholmsbolaget.se. Außerhalb des Sommers ist man zwischen den Inseln auf Taxi-Boote angewiesen, ein Anbieter ist zum Beispiel Åke Svedtilja: 0046/7 05 42 80

Orientieren/Informieren

Gelb-blaue Bänder mit der Aufschrift SAT markieren den Weg über die Inseln. Auf stockholmarchipelagotrail.com sind die Etappen beschrieben, insgesamt werden es 22 Stück, die Karten lassen sich als PDF herunterladen. Allgemeine touristische Infos: visitsweden.de

Beste Zeit

Im Mai kann es noch kalt sein, im Juni erblüht die Natur. Von Juli bis Mitte August sind schwedische Sommerferien, die Unterkünfte sind dann teuer und oft ausgebucht. Im September ist es oft noch spätsommerlich warm.

UNTERKUNFT

Auf Nåttarö

Die 49 Hütten auf Nåttarö sind einfach, mit Gemeinschaftsduschen und Komposttoiletten. Das Hostel mit 32 Betten hat eine moderne Küche, die Toiletten im Bad haben eine Spülung. Im Restaurant isst man hervorragend. DZ ab 780 Kronen, 68 Euro, nattaro.se

Auf Öja

Åke Svedtilja hat die sechs Turm-Doppelzimmer im Lotstornet, dem alten Leuchtturm, hübsch renoviert. Aus dem Fenster schaut man weit über Insel und Meer und genießt maritimes Flair. DZ/F 1195 Kronen p. P. , 103 Euro, g-mo.se/hotell

Auf Utö

Im Värdshus hat man die Wahl zwischen Hotel (DZ mit Frühstück ab 2270 Kronen p. P., 195 Euro), Hütten mit Bad und Küche (2020 Kronen p. P., 175 Euro) oder der einfachen Herberge (DZ 950 Kronen p. P., 82 Euro), utovardshus.se/boende.

ESSEN

Insel Öja

Das Restaurang Svedtiljas in Landsort gehört zu den besten der Schären. Ein Genuss ist das Sechs-Gänge-Menü mit Spargel in Butterschaum, Barsch mit Karottenpüree und Krebssoße und Rhabarber mit Espresso-Eis. Preis: 895 Kronen, 77 Euro, g-mo.se/restaurang-svedtiljas

Insel Ålö, südlich von Utö

Hier unbedingt im Båtshaket einkehren. Als leichtes Mittagsmahl ist das Toast Jim & Jacob zu empfehlen, mit gerösteten Tomaten, Paprika, Boquerones. batshaket.se

UMWELT

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise für zwei Personen ab Frankfurt/Main bei Flug rund 940 kg CO_2, bei Zugfahrt 800 kg. Das kannst du mit 16 bzw. 13 Euro im *outdoor*-Wald kompensieren: outdoor-magazin.com/wald



Adobe Stock

DER BESUCH von Öja lohnt sich allein wegen Landsort. Mit seinen alten, hübsch renovierten Holzhäusern wirkt das Dorf wie ein Freilichtmuseum. Unbedingt sollte man die Wendeltreppe im 22 Meter hohen Leuchtturm hochsteigen.

ANZEIGE



TV Gossensass/Manuel Kottersteger

HOCHGEFÜHLE

Die Südtiroler Ferienregion Sterzing-Ratschings-Gossensass lockt mit Panoramawegen und charmanten Ortschaften in die Saisonverlängerung.

Eine schmucke Kleinstadt mit alpinem Flair inmitten von Berglandschaften wie aus dem Bilderbuch: Sterzing und seine Umgebung besitzen einen Zauber, dem man sich nur schwer entziehen kann. Spektakulär an der Südseite des Alpenhauptkamms gelegen, bietet die Ferienregion Sterzing-Ratschings-Gossensass mit den Ski- und Wandergebieten Ladurns, Ratschings-Jaufen und Rosskopf ein weitläufiges, vielfältiges Wegenetz mit idyllischen Almlandschaften, Themenwegen und Aussichtsgipfeln. Auf die Sonne ist bis weit in den Spätherbst Verlass – und ebenso auf Bergbahnen, die Wanderfreunde ganz unkompliziert zu Ausgangspunkten für herrliche Höhenwanderungen bringen. Die neue Bahn, die auf den Sterzinger Hausberg Rosskopf (2189 m) führt, behält ihre Sommeröffnungszeiten in diesem Jahr bis zum 3. November. Ein neues Highlight hier ist die Sommerrodelbahn »Panorama Mountain Coaster«: ein Vergnügen nicht nur für Kinder. Die Kabinenbahn Ratschings-Jaufen (Sommeröffnungszeiten bis 6. Oktober) bringt euch zur »Bergerlebniswelt«, in der Kinder spielerisch die Gebirgsnatur entdecken. Es warten unter anderem eine Ameisen- und Murmeltierwelt, Aussichtsbrücken, Klettergerüste und ein Streichelzoo. Auch das Ladurner Almengebiet erreicht ihr per Gondelbahn (Sommeröffnungszeiten bis 6. Oktober) – und könnt von dort zum Beispiel den 23 Kilometer langen Dolomieu-Weg wandern (658 Hm) oder mit motorlosen Mountaincarts eine kurvenreiche Fahrt unternehmen. Wer richtig viel Ruhe in der Natur sucht, ist in Nebentälern wie dem Ridnaun-, dem Pfitsch- oder dem Pflerschtal richtig. Nach der Tour oder auch an Pausentagen bietet sich dann ein Besuch in Sterzing an, der nördlichsten Stadt Italiens. Prachtvolle Bürgerhäuser, Geschäfte und Restaurants mit feiner alpin-mediterraner Küche sorgen für Abwechslung und Genuss. **Für weitere Informationen: sterzing-ratschings.com**



TG Sterzing/Pfitsch Freienfeld-99tales



TG Ratschings/Manuel Kottersteger

Sterzings Innenstadt lädt zum Bummeln und Genießen ein. Unten: Die Region bietet sich auch perfekt für Familienurlaube an.

ANZEIGE

Wandern in Luxemburg: *ein Genuss!*

Wanderstiefel an, Rucksack auf, das Hiking-Abenteuer ruft in Luxemburg. Zu Fuß unterwegs, vermischen sich Nah und Fern, faszinierende Weitblicke und besondere Details. Felsen und Bäume, saftige Wiesen und plätschernde Bäche, zahllose Stufen und bequeme Ruhebänke.



Bestellen Sie Ihr
gratis Reisemagazin
aus Luxemburg hier!

© Visit Éislek

Wandern in den Regionen

Entdecken Sie die Hauptstadt und die fünf Regionen. Luxemburg ist für mehr als einen Geheimtipp gut! Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen. Und genießen Sie es, bequem ganz verschiedene Facetten im Land der kurzen Wege kennenzulernen. Das nächste Reiseziel ist nie weit weg, und jede Ecke hat ihre charmanten Besonderheiten.
Lebendig und weltoffen, so ist die Hauptstadt. Auch hier gibt es Wanderungen, etwa auf den Spuren des UNESCO-Welterbes. Abtauchen im Grünen, das ist das Motto im geruhsamen Guttland. Aktiv und buchstäblich mit Weitblick ist man im Éislek ganz im Norden unterwegs, wo die Natur wild und aussichtsreich ist. Im Müllerthal lockt eine Mischung aus anspruchsvollen Wegen und märchenhaft-geheimnisvollen Felslandschaften. Genuss und Europa-Spirit bietet die Mosel-Region. Und im Minett trifft Industrie-Erbe auf schützenswerte Natur.

Für jeden etwas dabei!

Wandern in Luxemburg, das ist zertifizierte Qualität, international anerkannt. Davon zeugen ausgezeichnete Qualitätswanderwege und sogar ganze Qualitätswanderregionen. Und: Wandern in Luxemburg, das sind Strecken für verschiedenste Ansprüche. Hiking-Cracks erklimmen steile Pfade, Familien entdecken bequeme Rundwanderwege mit vielen attraktiven Überraschungen, und auch in der Bewegung eingeschränkte Personen finden attraktive Strecken. Immer wieder laden Restaurants und Bistrots zur Stärkungspause ein.

Gut unterkommen

Nicht zuletzt gibt es viele besondere Unterkünfte, vom Holzfass direkt am Fluss auf den Campingplätzen über bequeme Ferienwohnungen bis hin zum Sternehotel. Wandern in Luxemburg:
Da ist für Alle was dabei!

Kostenlos mobil unterwegs – im ganzen Land

Wussten Sie schon? Der gesamte öffentliche Nahverkehr, ob Zug, Tram oder Bus, ist in Luxemburg gratis. Nutzen Sie den umweltfreundlichen Komfort und entdecken Sie Stadt und Land ganz bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.
www.mobiliteit.lu

Ohne Last auf den Schultern

Sie möchten Ihren schweren Rucksack doch nicht tragen? Oder von vornherein leichtfüßig und ohne Last auf den Schultern unterwegs sein? Nutzen Sie den Service Move We Carry! Damit wird Ihr Gepäck ganz bequem von Unterkunft zu Unterkunft transportiert!
www.movewecarry.lu

VISIT LUXEMBOURG

www.visitluxembourg.com

TEXT: **BORIS GNIELKA**

STÜTZ-PFEILER

Trekkingstöcke versprechen unbeschwertes Vorankommen selbst in rutschigem, steilem Terrain. Doch nicht alle Modelle überzeugen, wie der Test zeigt.

DIE MODELLE IM ÜBERBLICK

BLACK DIAMOND Alpine Carbon Cork
DYNAFIT Ultra Pro Faltstock
FERRINO Spatnik
FORCLAZ MTN 500
HELINOX Passport TL130
KOMPERDELL FXP Carbon Summit Vario
KOMPERDELL Explorer Contour PL
LEKI Makalu FX Carbon
LEKI Cressida
MSR Dynalock Ascent
ONE WAY MTX Carbon Vario
SALEWA Pedroc Pro Carbonium
SILVA Trekking Poles Alu Cork

DIE FAVORITEN DER TESTCREW



Ausrüstungsredakteur Frank Wacker
»Ich nutze Stöcke eigentlich nur mit schwerem Trekkinggepäck. Stabilität ist daher Trumpf, weshalb ich die Karbonstöcke von Leki und One Way am meisten schätze.«



Testerin Katleen Richter
»Trekkingstöcke müssen sich vor allem gut anfühlen und einfach bedienen lassen, schließlich trage ich sie beim Wandern den ganzen Tag. Mein Favorit im Test: der Leki Cressida.«



Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka
»Für Hochtouren brauche ich leichte, klein faltbare Stöcke wie den Helinox. Auf Trekkingtour hingegen ist mir Griffkomfort wichtig – wie ihn One Way und vor allem Leki bieten.«

Wer mit Trekkingstöcken wandert, genießt handfeste Vorteile: Bergauf sorgen sie für extra Schub und halten die Armmuskulatur fit, bergab entlasten sie Knie und Sprunggelenke. Außerdem verbessern Stöcke den Halt auf rutschigem, steilem Untergrund, erleichtern das Furten von Flüssen, Queren von Schneefeldern und reduzieren so die Sturzgefahr signifikant. Kein Wunder, dass zumindest auf zünftigen Wanderungen sowie auf Trekking- und Bergtour kaum noch jemand ohne Stützenhilfe unterwegs ist. Das liegt sicher auch daran, dass viele neue Modelle dank leichter, steifer Karbonrohre sowie cleverer Falt- und Verstellmechanismen sowohl in puncto Steifigkeit und Handling überzeugen als auch mit kleinem Packmaß und geringem Gewicht locken.

Das zeigt auch unser Test von 13 Modellen, darunter fünf Teleskop- und acht Faltstöcke. Während die ersten mit großem Verstellbereich und kleinem Preis locken, eignen sich Faltmodelle mit ihrem Mini-Packmaß für alle, die ihren Stock öfter an den Rucksack schnallen müssen, etwa auf Bahn- und Flugreisen sowie vor Kraxel- und Kletterpassagen. »Besonders gespannt waren wir hier auf das ausnehmend günstige Modell der italienischen Marke Ferrino«, sagt Ausrüstungsredakteur Frank Wacker. Mit 75 Euro kostet es deutlich weniger als seine Falt-Kollegen, für die man bis zu 240 Euro berappen muss – Lekis Topmodell FX Carbon.

KLEIN & LEICHT: FALTSTÖCKE

Das Konstruktionsprinzip ist bei allen Faltern gleich: Es gibt drei mit einer Schnur verbundene Rohre und ein viertes, oberstes Segment mit Griff, Schlaufe und einer Klemmschnalle für die Längenverstellung. Die Fixierung der unteren drei Rohre übernimmt ein Stahlstift, der automatisch einrastet. »Das klappt bei allen Modellen völlig problemlos – anders als das Lösen und Kleinfalten«, sagt Frank Wacker. Vor allem beim günstigen Ferrino erfordert das etwas Fingerspitzengefühl, am leichtesten geht's beim Leki FX Carbon, der statt des fummelig kleinen Stahlstifts einen komfortablen, sogar mit Fausthandschuhen bedienbaren Druckknopf besitzt. Auch Komperdells Faltstock sowie der im selben Werk in Österreich gefertigte Salewa verfügen über komfortable Druckknöpfe, den hervorragenden Bedienkomfort vom Leki erreichen sie allerdings nicht.

Auch in bei den wichtigen Kriterien Griffkomfort und Schwungverhalten führt das Topmodell aus dem schwäbischen Kirchheim das Feld an. Zwar liegt es mit 500 Gramm im Gewichtsmittelfeld, schwingt aber sehr harmonisch, weil sich ein Großteil des Gewichts auf den Griffbereich konzentriert. »Je weiter sich der Schwerpunkt Richtung Spitze verlagert, desto schwerfälliger lässt sich der Stock bewegen«, erklärt Frank Wacker. Weiteres Plus: die geschmeidigen, breiten Schlaufen und perfekt in der Hand liegenden Griffe mit abgerundetem Kopf, auf den man sich im Abstieg bequem mit den Handinnenflächen abstützen kann. Ein ähnlich hohes Komfortniveau erreichen sonst nur der Komperdell FXP4 sowie der Newcomer aus dem Hause Fischer, der One Way MTX Carbon Vario. Komfortschlusslicht unter den Faltern ist der etwas behäbig schwingende Ferrino. Das liegt auch am hohen Gewicht des aus günstigem Alu statt aus steifem Karbon gefertigten Preisknüllers.

Unter den Faltstöcken besteht sonst nur der von Helinox aus Alu – der aber wiegt mit 370 Gramm weniger als alle anderen zwölf Kandidaten. »Alu ist eben nicht Alu – das von Helinox stammt aus dem Hause DAC, bekannt für hochfeste Zeltgestänge«, so Frank. Zwar biegt sich der Helinox bei hoher Last mehr durch als seine Mitstreiter, geht aber nicht in die Knie. Anders der MSR Dynalock Ascent, dessen Klemmschnalle zur Längenverstellung die oberen zwei Segmente nicht fest genug im Griff hat, sodass sie sich bei hoher Last bis aufs kleinste Maß (100 cm) zusammenschieben können. Und das selbst bei maximal vorgespannter Klemmschnalle, die sich wie bei den meisten Stöcken über ein Rädchen werkzeuglos einstellen lässt.

GUT & GÜNSTIG: TELESKOPSTÖCKE

Statt vier kurze Segmente zum Falten besitzen Teleskopstöcke drei etwas längere Segmente zum Ausziehen. Auch hier kommen Klemmschnallen zum Einsatz. Bei einigen benötigt man für die Verstellung ein Geldstück, Mes-



PatitucciPhoto

Mit Trekkingstöcken lassen sich auch stark strömende Bäche sicher queren.

ser oder Tool, beim Black Diamond sogar einen Inbusschlüssel. »Wer nimmt sowas mit auf Tour?«, fragt Frank Wacker. Sonst aber überzeugt der Teleskopstock. Zwar hat er – wie alle ausziehbaren – ein um etwa 20 Zentimeter längeres Packmaß als ein Faltmodell, dafür aber erhöht sich auch der Verstellbereich, also die nutzbare Länge. »Wichtig, wenn unterschiedlich große Personen ein Stockpaar nutzen wollen«, so Frank Wacker. Auch Einsteiger, die noch nicht genau wissen, mit welcher Länge sie klarkommen, haben bei Teleskopstöcken mehr Spielraum zum Ausprobieren (siehe auch den Kasten unten). Ausnahme: der mit 40 Euro supergünstige Forclaz bietet »nur« 34 Zentimeter Spielraum. Bei Komfort und Handling hinkt das Decathlon-Modell ebenfalls hinterher – wie auch das mit 75 Euro günstige Silva-Paar. Der kantige Griffkopf, die fummelige Schlaufenverstellung und das nur mittelprächtige Schwung- und Aufsetzverhalten sind zwar okay, aber eben nicht State of the Art.

Dass sehr gute Teleskopmodelle nicht teuer sein müssen, zeigen Leki und Komperdell – für je 110 Euro. Während der Leki Outdoor-Fans mit kleinen Händen überzeugt, finden kräftige Personen im weit ausziehbaren Komperdell ihren Favoriten. Der Black Diamond kann es mit beiden aufnehmen. Griff und Schlaufe zählen zu den besten im Test, die Verarbeitung und eingesetzten Materialien sind exzellent. Das hat seinen Preis: mit 185 Euro ist er der teuerste Telekandidat.

FAZIT: QUALITÄT GEWINNT

Von allen Stöcken können wir nur den MSR nicht empfehlen, die extrem günstigen Kandidaten von Ferrino, Forclaz und Silva mit Einschränkungen. Die restlichen Modelle liefern dafür eine starke Vorstellung ab. Preislich starten sie bei 110 Euro – mit den Teleskopstöcken von Leki und Komperdell. Bei den faltbaren geht es bei 160 Euro los: mit dem ultraleichten Helinox sowie dem allroundigen Salewa. Auch für Trailrunning-Fans ist etwas dabei: der leichte Dynafit für 190 Euro. Große Wanderer finden im Komperdell FXP4 Summit Vario ihren Favoriten – für 200 Euro.

Am meisten überzeugten uns aber der ultrastabile Black-Diamond-Teleskopstock sowie die Faltmodelle von One Way und vor allem Leki – der in jeder Disziplin Bestnoten erntet und sich so den Testsieg verdient.

EINSTELLUNGSSACHE

Die richtige Stocklänge

Nur mit korrekt eingestellter Höhe entfaltet ein Trekkingstock sein volles Potenzial. Anfangs orientiert man sich an der allgemein gültigen Grundregel: Stell dich mit gerade nach unten hängenden Oberarmen aufrecht hin und umschließe fest den Griff der ausgezogenen Stöcke. Winkle die Arme an, und sobald sie parallel zum Boden verlaufen, stimmt die Länge – zumindest in der Theorie. Einige in unserem Testteam bevorzugen eine rund zehn Zentimeter kürzere Einstellung, weil man so mit den Armen mehr Schub erzeugen kann, andere ziehen die Stöcke teils deutlich weiter aus.

Reserven einplanen

Wenn du dir noch unsicher bist, welche Länge für dich ideal ist, raten wir zu einem Modell mit breitem Verstellbereich nach oben und unten – dann kannst du so lange probieren, bis du dich richtig wohlfühlst. Zum Beispiel den Stock im Abstieg 10 bis 15 Zentimeter weiter als in der Ebene ausziehen oder bergauf kürzer.

Handschlaufe

Die Handschlaufe stellst du wie folgt ein: Von unten mit der Hand durchgreifen und den Griff so halten, dass die Schlaufe zwischen Daumen und Zeigefinger liegt. Anschließend das lose Riemenende langsam straff ziehen, bis du spürst, dass du dich mit Hand in der Schlaufe abstützen kannst, während du den Griff festhältst. Auch hier lohnt es sich, ein wenig zu experimentieren, bis die Einstellung optimal passt. Wenn du Handschuhe trägst, solltest du die Schlaufe etwas verlängern.



	BLACK DIAMOND ALPINE CARBON CORK	**FORCLAZ** MTN 500	**KOMPERDELL** EXPLORER CONTOUR PL	**LEKI** CRESSIDA	**SILVA** TREKKING POLES ALU CORK
PREIS (Paar)	185 €	40 €	110 €	110 €	75 €
TYP	Karbon-Teleskopstock	Alu-Teleskopstock	Alu-Teleskopstock	Alu-Teleskopstock	Alu-Teleskopstock
GEWICHT (Paar)	480 g	470 g	490 g	475 g	510 g
PACKLÄNGE	61 cm	56 cm	65 cm	63 cm	66 cm
NUTZLÄNGE	80–130 cm	95–129 cm	82–142	65–125 cm	70–141 cm
HERGESTELLT IN	Taiwan	China	Österreich	Tschechien	China
GRIFF/SCHLAUFE	★★★★★ Top: verlängerter Kork-griff, auch die Polster-schlaufe überzeugt.	★★★☆☆ Der breite, kantige Kopf lässt sich von oben kaum greifen.	★★★★☆ Lässt sich vor allem mit kleinen Händen sehr komfortabel greifen.	★★★★★ Superber Korkgriff mit perfektem Kopf und topbequemer Schlaufe.	★★★☆☆ Liegt gut in der Hand, der kantige Kopf stört aber beim Draufstützen.
SCHWUNG- UND AUFSETZVERHALTEN	★★★★★ Dämpft super und schwingt exzellent.	★★☆☆☆ Klappert ziemlich laut, kann vibrieren.	★★★☆☆ Vibriert etwas stärker als viele andere Stöcke.	★★★★☆ Leichte Vibrationen, sonst erstklassig.	★★★☆☆ Schwingt eher behäbig und vibriert spürbar.
HANDHABUNG	★★★★☆ Klemmstärkejustage er-fordert Inbusschlüssel.	★★★☆☆ Schlaufenverstellung recht hakelig, sonst top.	★★★★★ Glänzt mit völlig prob-lemloser Bedienung.	★★★★★ Perfektes Handling, erfordert keine Kraft.	★★★☆☆ Fummelige Old-School-Schlaufenverstellung.
STABILITÄT	★★★★★	★★★★☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
GEWICHT/PACKMASS	★★★☆☆	★★★★☆	★★★☆☆	★★★☆☆	★★★☆☆
FAZIT	**Teurer, aber überaus stabiler, komfortabler und bestens verarbei-teter Stock – ideal für den Allroundeinsatz.**	**Sensationell günstig, reicht der Stock vom Outdoor-Discounter Decathlon für gelegent-liche Einsätze aus.**	**Wer ein besonders weit ausziehbares und dazu biegesteifes Stockpaar sucht, wird den Kom-perdell schätzen.**	**Ein Tipp für alle mit kleinen Händen: der Cressida überzeugt – nicht nur mit topbe-quemen Korkgriffen!**	**Mit 75 Euro zählt der Silva zu den günstigen Paaren – Abstriche bei der Performance muss man da in Kauf nehmen.**
outdoor	**ÜBERRAGEND**	**GUT**	**SEHR GUT**	**SEHR GUT**	**GUT**



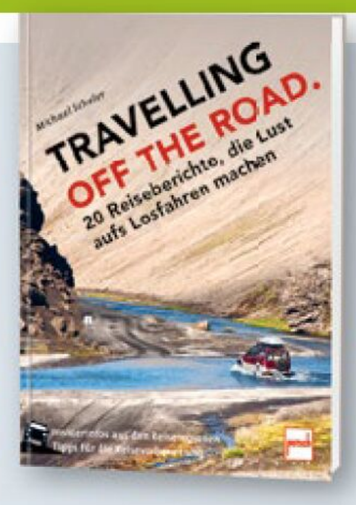
	DYNAFIT ULTRA PRO FALTSTOCK	**FERRINO** SPATNIK	**HELINOX** PASSPORT TL130	**KOMPERDELL** FXP CARBON SUMMIT VARIO	**LEKI** MAKALU FX CARBON
PREIS (Paar)	190 €	75 €	160 €	200 €	240 €
TYP	Karbon-Faltstock	Alu-Faltstock	Alu-Faltstock	Karbon-Faltstock	Karbon-Faltstock
GEWICHT (Paar)	395 g	570 g	370 g	520 g	505 g
PACKLÄNGE	43 cm	39 cm	38 cm	42 cm	40 cm
NUTZLÄNGE	115–135 cm	113–136 cm	116–130 cm	117–140	109–130 cm
HERGESTELLT IN	Taiwan	China	Südkorea	Österreich	Tschechien
GRIFF/SCHLAUFE	★★★☆☆ Top Griff (eher klein), die groben Schlaufennähte können stören.	★★★☆☆ Sehr gut, doch der Kopf weist störende Kunststoffgrate auf.	★★★★☆ Kleiner, angenehmer Griff, Schlaufe etwas steif und schmal.	★★★★★ Superber Korkgriff mit eher kleinem Kopf und einer biegsamen Nase.	★★★★★ Besser geht es nicht: in puncto Komfort und Ergonomie der Maßstab.
SCHWUNG- UND AUFSETZVERHALTEN	★★★★★ Schwingt superleicht, dämpft klasse.	★★★☆☆ Etwas träge, vibriert, kann etwas klappern.	★★★★☆ Schwingt top, setzt aber eher hart auf.	★★★★☆ Geringere Dämpfung, sonst wunderbar.	★★★★★ Schwingt wunderbar locker und dämpft top.
HANDHABUNG	★★★☆☆ Stahlstiftbedienung etwas hakelig.	★★☆☆☆ Stahlstift- & Schlaufenbedienung hakelig.	★★★★☆ Stahlstiftbedienung auf sehr hohem Niveau.	★★★☆☆ Markierungen unlesbar, etwas hakelig.	★★★★★ Perfekt, auch dank der Druckknopfarretierung.
STABILITÄT	★★★★★	★★★★★	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★★
GEWICHT/PACKMASS	★★★★★	★★★☆☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
FAZIT	Wen die rauen Schlaufennähte nicht stören, wird den ultraleichten Stock schätzen, besonders beim Trailrunning.	Ferrino lockt mit kleinem Preis und Faltmaß. Mit teureren Modellen kann der Stock aber nicht mithalten.	Gewichts- und faltmaßminimiert, zielt der in zwei Größen lieferbare Stock vor allem auf Leichtgewichts-Fans.	Mit bis zu 140 Zentimeter Länge ist der sehr gute Karbonfaltstock die erste Wahl für große Personen.	Das Leki-Flaggschiff glänzt mit einer überragenden Leistung – ein perfekter, stabiler Allrounder. Testsieg.
outdoor	SEHR GUT	GUT	SEHR GUT	SEHR GUT	ÜBERRAGEND



	MSR DYNALOCK ASCENT	**ONE WAY** MTX CARBON VARIO	**SALEWA** PEDROC PRO CARBONIUM
PREIS (Paar)	190 €	215 €	160 €
TYP	Karbon-Faltstock	Karbon-Faltstock	Alu-/Karbon-Faltstock
GEWICHT (Paar)	445 g	455 g	505 g
PACKLÄNGE	37 cm	40 cm	41 cm
NUTZLÄNGE	100–120 cm	114–135 cm	114–136 cm
HERGESTELLT IN	Taiwan	Taiwan	Österreich
GRIFF/SCHLAUFE	★★★★☆ Sehr angenehmer Griff, auch die gepolsterte Schlaufe überzeugt.	★★★★★ Der Griff und die breite, geschmeidige Schlaufe zählen zur Testspitze.	★★★★☆ Top bis auf die kaum ausgeprägte Nase, keine Griffverlängerung.
SCHWUNG- UND AUFSETZVERHALTEN	★★★★☆ Bis auf leichte Vibrationen alles klasse.	★★★★☆ Leichte Vibrationen, sonst erstklassig.	★★★☆☆ Schwingt etwas träge und kann vibrieren.
HANDHABUNG	★★★☆☆ Stahlstift und Klemme erfordern etwas Kraft.	★★★★☆ Stahlstiftarretierung auf sehr hohem Niveau.	★★★★☆ Etwas hakelige Druckknöpfe, sonst perfekt.
STABILITÄT	★☆☆☆☆*	★★★★★	★★★★☆
GEWICHT/PACKMASS	★★★★★	★★★★★	★★★★☆
FAZIT	**Äußerst klein faltbarer Stock, der aber trotz maximaler Klemmung bei Nässe unter hoher Last zusammenrutscht.**	**Welch ein Einstand! Newcomer One Way liefert mit dem MTX Carbon ein erstklassiges Multitalent ab.**	**Wer eher kleine Hände hat und keine Griffverlängerung braucht, sollte sich den recht günstigen Stock mal ansehen.**
outdoor	**BEFRIEDIGEND**	**ÜBERRAGEND**	**SEHR GUT**

* Führt zur Abwertung

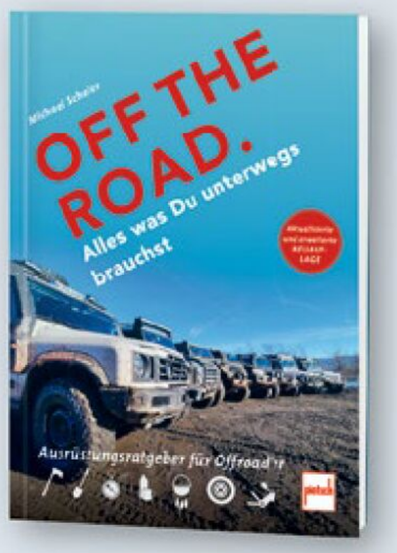
OFFROADABENTEUER



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

240 Seiten, 378 Abb., 17 x 24 cm

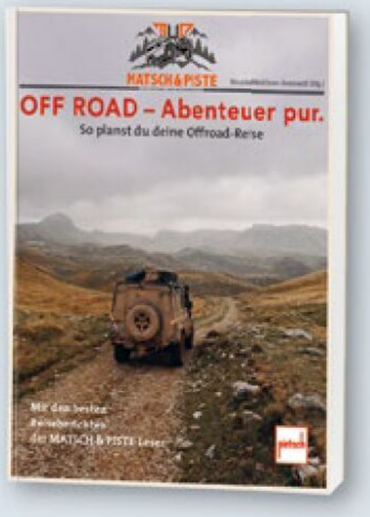
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50914-6



Bestens vorbereitet: Alles, was Offroad-Reisende dabeihaben sollten - von der perfekten Ausrüstung bis hin zum idealen Fahrzeugzubehör. Mit vielen Tipps und Checklisten, aktualisiert und erweitert!

272 Seiten, 370 Abb., 17 x 24 cm

€ 26 ,- | ISBN 978-3-613-50975-7



Dieses Buch enthält die besten Reiseberichte und Bilder der MATSCH&PISTE-Leser, begleitet von wertvollen Insider-Informationen aus den bereisten Ländern. Ratgeber und Reisebericht in einem.

192 Seiten, 220 Abb., 17 x 24 cm

€ 24,90 | ISBN 978-3-613-50971-9

Leseproben zu allen Titeln gibt's hier

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

pietsch

AUF EINEN STREICH

Alle Landschafts-Highlights des Vogesenhauptkamms auf einer Radrunde: ein Kurztrip mit Björn Hänssler und Alex Krapp.

TEXT: **ALEX KRAPP** | FOTOS: **BJÖRN HÄNSSLER**

An der Route des Crêtes reihen sich schöne Aussichten wie auf einer Perlenschnur.



Wie grob ist der Gravel? Das ist hier die entscheidende Frage.



Für eine Tarte flambée fährt man im Elsass nicht besonders weit.

Björn Hänssler ist keiner, der sagt: »Ohne mich, Elender! Geh doch allein deiner randständigen Beschäftigung nach!«, wenn man ihn fragt, ob er zwei Tage mit E-Tourenbike und Arschrakete bewaffnet durch die Vogesen radeln will. Björn sagt: »Super! Ich muss eh mal dringend raus.« Und so kommt es, dass er nun neben mir im Auto sitzt und nach etwas zu essen Ausschau hält. Wir sind freitagsabends nach der Arbeit in Stuttgart losgefahren und nähern uns nun dem Vogesenhauptkamm. Die Touren-App hat eine Route von 80 Kilometern und 2000 Höhenmetern ausgespuckt, als ich ihr die Wegpunkte Munster, Lac Blanc und Grand Ballon (1424 m) vorgegeben habe. Dahinter verbirgt sich die berühmte »Route des Crêtes«, die Richtung Süden vom Lac Blanc zum höchsten Berg der Vogesen und weiter nach Cerney führt. Zurück soll es am Fuß der Kette entlang in das Städtchen Munster gehen. Für das Abenteuer habe ich den Modus »Gravel« gewählt und gehe optimistischerweise davon aus, dass der Untergrund für unsere beiden Cannondale Tesoro nicht zu grob wird, handelt es sich doch bei den Rädern um sogenannte

DER GRAVEL WIRD IMMER GRÖBER UND AUS SCHOTTER WIRD DANN EIN STEINIGER PFAD.

Citybikes, die mit einem geringen Gewicht punkten, und auch noch gut zu bewegen sind, sollte der Akku mal leer sein. Björn als Ironman und leidenschaftlicher Mountainbiker schwört ohnehin auf Muskelkraft und verfügt mit Abstand über die größeren Reserven von uns beiden. Momentan hat er nur eins im Kopf: Kalorienaufnahme.

Die Augen des 50-Jährigen scannen die Umgebung nach etwas Essbarem. Doch er ist niemand, der sagt: »Was für eine verlassene Gegend, hier hat ja gar nichts auf!« Er sagt: »Dann trinken wir halt vier Bier!« Doch so weit kommt es nicht, denn in Munster ist Straßenfest. Nach einer guten Portion Spanferkel mit Kartoffelbrei legt sich ein sattes Grinsen über das Gesicht des Hobby-Athleten. »Das gibt Druck für morgen …«

Nach einer entspannten Biwaknacht am Rand einer Wiese geht es um sechs los. Serpentinen führen zum Lac Blanc; bald leitet uns der elektronische Guide auf Forstwege. Der Gravel wird immer gröber, und schon wird aus Schotter ein steiniger Pfad. Die App hat etwas missverstanden. Radfahren ist hier zwar möglich, aber ich mache mir ernsthaft Sorgen um die Reifen – und um den Ladestand, dem man in diesem Gelände bergauf beim Schmelzen zuschauen kann. Fünf blaue Balken zeigen die Kapazität an, nach nur einer Stunde habe ich schon zwei davon verbraucht. Und das in der untersten Fahrstufe: Eco. Neidisch schaue ich auf Björns Akku. Viereinhalb Balken. Am Material kann es nicht liegen …

Auf der Höhe bleiben

»Ich brauche langsam Frühstück!«, sagt mein Begleiter, dessen Spanferkelspeicher sich wohl dem Ende entgegenneigt. Da trifft

Björn Hänssler,
radverrückt,
Trainingsstand: top

Alex Krapp,
Verlegenheitsradler,
Trainingsstand: mittel



Das Leben kann so einfach sein – wenn man bereit ist, sich auf die wenigen Dinge zu beschränken, die in eine Satteltasche passen.

es sich gut, dass wir bald oben sind. Kurz vorher macht das »Les Terrasses du Lac Blanc« seinem Namen alle Ehre. Und so trinken wir unseren Milchkaffee in der Morgensonne, während die E-Bikes in der Lobby laden. Das Leben könnte schöner nicht sein.

Auf der Kammhöhe beginnt die Route des Crêtes. Die 77 Kilometer lange Straße versorgte im Ersten Weltkrieg die französische Verteidigungslinie, die damals auf dem Vogesenhauptkamm verlief. Die Straße wurde unterhalb der Kammlinie verlegt, vor den Blicken der deutschen Artilleriebeobachter verborgen. Heute versorgt die Straße die Vogesen mit Touristen, auch deutschen. Vor allem Motorradfahrer lieben ihren gewundenen Verlauf, der schöne Blicke nach Westen frei gibt. Aber auch Wanderer genießen die lohnenden Touren auf dem Hauptkamm. Die App weist uns immer wieder von der Straße in den Wald und führt auf parallel verlaufende Forstwege. Das sorgt für Abwechslung und hält uns den Verkehr vom Leib – frisst aber gehörig Akku. Mein im Hotel neu gewonnener Ladestand ist fast wieder dahin. Seltsam, irgendetwas scheint Björns Akku davor zu bewahren …

Wir wechseln wieder auf die Straße, und die nächsten 20 Kilometer verfliegen in Höchstgeschwindigkeit beziehungsweise in der Geschwindigkeit, die wir gemeinsam in Fahrstufe Eco erreichen können, ohne dass Björn mich allzu alt aussehen lässt. Das geringe Gewicht der Tesoros zahlt sich hier aus, selbst mit abgeschaltetem Motor geht es flott voran. Die Mitte der Kammstraße kündigt sich an, der Col de la Schlucht. Der seltsame Name entfaltet eine eigenartige Magie. Die namensgebende Engstelle wurde erst 1857 durch aufwendige Straßenbaumaßnahmen für den Durchgangsverkehr passierbar. Angesichts der Technik des 20. Jahrhunderts verblassen solche Pionierleistungen, Touristen fahren von der Rheinebene in einer guten Stunde auf den 1111 Meter hohen Pass, den heute ein Besucherzentrum, Liftanlagen und ein großer Parkplatz zieren.

Björn ist niemand, der sagt: »Schau, lass uns doch die Errungenschaften der Moderne genießen und noch etwas in dem Café neben dem Besucherparkplatz verweilen.« Björn sagt: »Bloß weg hier!« Ich widerspreche ihm nicht … Im weiteren Verlauf der Straße kündigen Schilder eine Vollsperrung an. Asphaltarbeiten. Die Bauarbeiter grüßen freundlich, niemand scheint etwas gegen



Die Vogesen erfreuen das Auge mit viel unverbauter Natur.



Das Cannondale Tesoro Neo Carbon wiegt wenig und fährt sich auch mit leerem Akku noch gut.

zwei Radfahrer auf dem frisch gesplitteten Belag zu haben. Und so genießen wir den Luxus einer autofreien Touristenstraße. Immer wieder tun sich Blicke auf: Seenaugen, bewaldete Hügel, die sich nach Westen hin staffeln. Es könnte ewig so weitergehen, wenn nicht die Balken langsam weniger würden, und auch der »Druck« in Björns Athletenkörper scheint nachzulassen, jedenfalls meldet er wieder Einkehrbedarf an. Das Gute am Elsass: Ein Restaurant liegt meistens nicht weit, in diesem Fall »Le Tremplin« am Markstein, kurz bevor sich die Kammstraße zum Grand Ballon aufschwingt. Energie gibt es in Kalorien- als auch in Amperestundenform. Das Zweite allerdings nur aus einer Steckdose, die mir Björn generös überlässt. Sein Akku zeigt schon wieder noch vier Balken an, während meiner bei zweieinhalb dahinkrabst. Wundersam … Während Björn in Ironmanmanier mit einer großen Portion Spaghetti »Druck« aufbaut, halte ich mich an einer Tarte Flambée schadlos, die hier allgemein übliche Form der Nahrungsaufnahme. Die Frage lautet nur: Natur, gratiniert oder Munster (mit Speck).

Eine gute Weile sitzen wir auf der Terrasse, schauen meinem Akku beim Laden zu. Doch eine Unruhe beschleicht uns, immerhin ist es schon drei Uhr am Nachmittag und der Höhepunkt der Route des Crêtes steht noch bevor, der Col de Grand Ballon (1343 m). Den eigentlichen Gipfel des Berges (1424 m) ziert eine Radarstation. An der Passhöhe verlassen wir den Kammweg. Es geht steil abwärts, auf mehr oder weniger grobem Gravel. 1000 Höhenmeter stellen auch die Bremsen unserer Tesoros auf eine Probe, die sie allerdings mit Bravour bestehen. Um 16 Uhr erreichen wir die Talsohle bei Lautenbach. Wir sind seit 10 Stunden unterwegs, die Zeit wäre reif, den Abend einzuläuten. Allerdings zeigt die App, dass es nur noch zwei Stunden bis zum Auto sind. Das weckt den sportlichen Ehrgeiz, außerdem haben Björn und ich noch jeweils 2 Balken. Also nehmen wir die 600 letzten Höhenmeter vorbei am Petit Ballon in Angriff. In der Nachmittagshitze erreichen wir die Passhöhe bei Boenlesgrab ohne Hindernisse. Die kommen dann. Die Routenführung wird, wie Björn es nennt, »schwer vermittelbar«. Bald geht es über Zäune, eine Kuhwiese, über steile, steinige Pfade und durch dichtes Gebüsch. Das Ambiente hier mutet fast schon alpin an, der Schweiß fließt in Strömen, und das, was mir noch an Kondition übrig geblieben ist, verflüchtigt sich. Auch Björn zeigt zum ersten Mal Verschleißerscheinungen, als er mit einem Blick auf die App sicherstellen will, dass wir nicht noch mal auf Abwege geraten. Ein erdiger Pfad zieht sich talwärts, doch wie er sich noch entwickeln wird, wissen wir nicht. Also gehen wir auf Nummer sicher und verlegen die restliche Strecke auf Asphalt, was etwas mehr Kilometer bedeutet, dafür aber sicher nicht mehr in einer Schiebeaktion endet. Wir erreichen Munster, tanken Flammkuchen, aber keine Amperestunden. Noch 400 Höhenmeter und fünf Kilometer im Eco-Modus. Jetzt wird es zäh. Irgendwann kommt das Auto in Sicht. Die letzten hundert Meter schalte ich in den Turbo und überhole Björn auf der Zielline. Aber er ist keiner, der was sagt …

DER SCHWEISS FLIESST IN STRÖMEN UND DIE KONDITION VERFLÜCHTIGT SICH NUN GANZ.

AM HAUPTKAMM DER VOGESEN



Lac Noir und Lac Blanc erinnern daran, dass die Vogesen einst vergletschert waren.

PLANEN

Hinkommen

Am einfachsten per Auto über die A 5 bis Offenburg, hier über den Rhein und über Colmar nach Munster. Mit dem Zug am besten bis Colmar und die 21 Kilometer bis Munster mit dem Rad – Munster wird sonst nur von Bussen angefahren. Alternativ mit dem Zug über Mulhouse nach Kruth und die Runde von dort aus starten.

Herumkommen

Unter dem Namen »Navette des Crêtes« verkehren an den Wochenenden zwischen dem 1. Juli und dem 31. August Busse entlang der Vogesenkammstraße. Eine Übersicht (Linienplan) findet sich auf fluo.grandest.fr

Orientieren

Wer »nur« auf Asphalt unterwegs sein will, fährt am einfachsten mit Tourenapps wie Komoot, diese kann im Gravel-Modus aber Überraschungen bereithalten, zum Beispiel Schiebepassagen. Zur besseren Übersicht und Detailplanung seien Papierkartenliebhabern die Kartenblätter 3520ET und 3618OT des französischen IGN (1:25 000) ans Herz gelegt, je 13,90 Euro.

Informieren

Allgemeine touristische Informationen gibt explore-grandest.com. Viele Wanderungen liefert der Wanderführer Vogesen, Die schönsten Tal- und Höhenwanderungen, Rother Bergverlag, 16,90 Euro.

Beste Zeit

Die Vogesen sind zu jeder Jahreszeit reizvoll, für eine Radtour sollte aber die Kammstraße schneefrei sein. Außerhalb der Saison kann es gastronomisch einsam werden …

UNTERKUNFT

An der Kammstraße

Das »Les Terrasses du Lac Blanc« liegt direkt am Start der Kammstraße. Der Zweisternebetrieb verfügt auch über Studioappartements und Zimmer (ab 116 Euro) und eignet sich für die Übernachtung am Ende der Anreise. Im weiteren Verlauf der Kammstraße Routes des Crêtes reihen sich einige Hotels und Herbergen: Hotel-Restaurant du Chalet direkt am Col de la Schlucht (sehr touristisch), das Refuge du Sotré, die Auberge du Pied du Hohneck (am Fuß des Hohnecks) und das Hôtel du Hohneck direkt am Hohn-eck sind snur einige davon.

Fermes Auberges

Unter der Bezeichnung Fermes Auberges verbergen sich einige teilweise ausgesprochen idyllisch gelegene, oft an Bauernhöfe angeschlossene Pensionen und Landgasthöfe. Die Tradition, dass Melker und Käser Wanderer beherbergen, reicht hier bis ins 19. Jahrhundert zurück. Eine Übersicht auf der Seite parc-ballons-vosges.fr. Suchbegriff: fermes auberges.

ESSEN

Le Tremplin

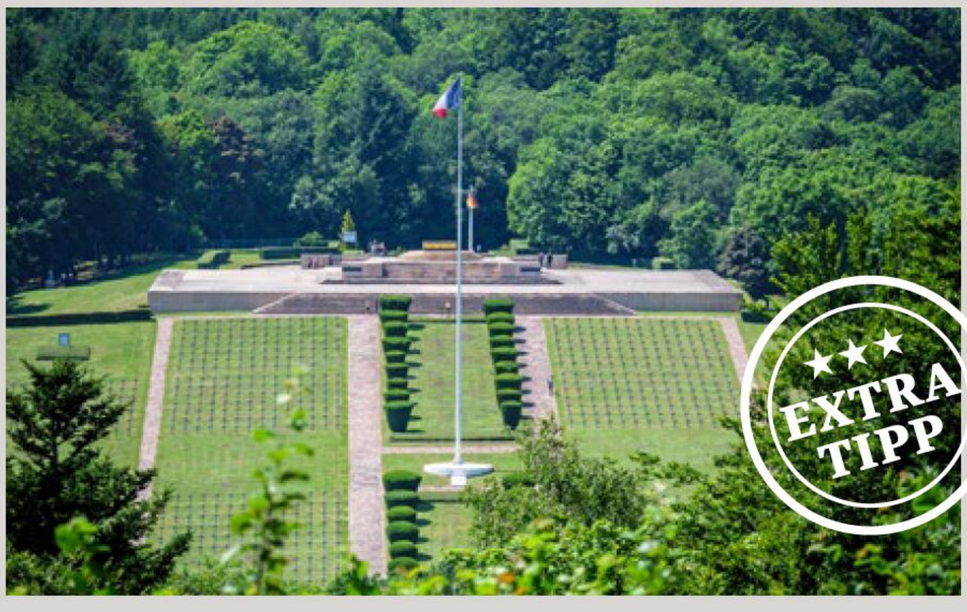
Direkt an der Kammstraße (Markstein) gelegen, wartet der große, auf Busladungen ausgerichtete Betrieb nicht unbedingt mit dem gediegensten Ambiente auf, das Essen ist aber preislich und auch geschmacklich voll ausreichend und füllt die Kalorienspeicher vor dem Anstieg zum Grand Ballon ausreichend auf.

Au P'tit Munster

Wer sich nach getaner Arbeit mit elsässischer Küche verwöhnen lassen möchte, die über die obligatorischen Flammkuchen hinausgeht, kann das im P'tit Munster auf der Rue de la Republique in Munster tun. Pro Person sollte man mit 40 bis 50 Euro rechnen. restaurant-au-ptit-munster.eatbu.com

UMWELT

Diese Reise verbraucht mit dem Auto ab Frankfurt für zwei Personen 180 kg CO_2. Die Emissionen kannst du für 4 Euro bei unserem Partner wilderness-international.org kompensieren. Mehr Informationen zu unserem Waldprojekt findest du auf outdoor-magazin/wald



Adobe Stock

EXTRA TIPP

ERINNERUNG Wer einer Tour eine ernste und denkwürdige Note geben möchte, kann das am Hartmannswilerkopf tun, an dem ein Mahnmal an die sinnlosen Schanzenkämpfe des 1. Weltkrieges erinnert. memorial-hwk.eu

BIKEN UND WANDERN IM ELSASS

❶ ROUTE DES CRÊTES

93 km, 10 Std., 2070 Hm↗↘, Radtour, schwer

Einmal von Munster auf der Route des Crêtes zum Grand Ballon und am Petit Ballon vorbei wieder zurück. Wer der Tour auf dem hier hinterlegten GPS-Track folgt, braucht zwar kein Mountainbike, sollte aber ein Rad verwenden, das auch mal ein bisschen groben Untergrund abkann. Im Zweifelsfall kann man die Route auch auf Asphalt umlegen. Sie ist als Zweitages-Bikepacking-Runde geplant, kann aber mit ausreichendem E-Bike-Akku und/oder genügend Kondition auch in einem, dann sehr langen Tag geschafft werden.

❷ GRAND BALLON

21 km, 7 Std., 960 Hm ↗↘, Wanderung, schwer

Diese ausgedehnte Wanderung beginnt an der Route des Crêtes am Col Amic und führt zunächst zum Grand Ballon (1424 m) und weiter zum Storkenkopf (1366 m), dann in einem großen Bogen zum Ballonsee. Von dort aus weiter mit weiten Blicken in die Rheinebene zurück zum Ausgangspunkt.

❸ COL DE LA SCHLUCHT

12 km, 4 Std., 470 Hm, ↗↘, Wanderung, mittel

Schöne Tour für alle, die sich den Col de la Schlucht selbst erwandern möchten und so wenig wie möglich vom Rummel an der Passhöhe mitbekommen möchten. Vom Parking du Tremplin geht es dazu zunächst auf dem Kamm und dort mit Blicken in die Rheinebene als auch nach Frankreich über einige Felsen zum auf 1139 Metern gelegenen Pass. Von dort dann wieder bergauf zur Trois Fours und über den Col de la Schlucht zurück zum Startpunkt Parking du Tremplin.



❹ HARTMANNSWILERKOPF

14 km, 5 Std., 700 Hm↗↘, Wanderung, mittel

Die geschichtsträchtige Tour beginnt in der Ortschaft Wattwiler und leitet vorbei an Relikten des Ersten Weltkrieges und durch die »Lippische Schweiz« hinauf zum Soldatenfriedhof und Ehrenmal am Hartmannswilerkopf (und zurück).

❺ PETIT BALLON

15 km, 5 Std., 620 Hm↗↘, Wanderung, mittel

Vom Gipfel des Petit Ballon (1272 m) hat man einen schönen Blick auf den Hauptkamm und die Vorberge. Die Tour führt über verschiedene Fermes Auberges und Refuges und startet von der Straße unweit des Kegelritz-Gipfels.

outdoor-magazin.com/elsass
Auf der richtigen Spur: Die GPS-Daten zu den Touren findet ihr über den Link oben oder den QR-Code rechts. Gute Reise!



NÄSSE BLOCKER

Deine Bekleidung saugt sich mit Regen voll und hängt wie ein nasser Sack am Körper? Hier steht, wie du sie richtig pflegst, damit Wasser wieder sauber abperlt.

TEXT: **FRANK WACKER**

ABPERLEFFEKT

Dass Wasser vom Außenstoff abperlt, zählt zu den wichtigsten Eigenschaften von Wetterschutzbekleidung. Saugt sich das Material einer Softshelljacke oder Wanderhose sofort wie ein Schwamm mit Nässe voll, geht man schon bei Nieselbaden. Wasserdichte, atmungsaktive Regenjacken und -hosen halten zwar weiterhin dicht, hängen mit durchgeweichtem Außenstoff aber bleischwer an einem herunter. Auch fröstelt man schnell, und die Atmungsaktivität geht um bis zu 80 Prozent zurück – das zeigten Studien an der eidgenössischen Materialprüfanstalt (EMPA) in St. Gallen. Folge: Der Schweiß kondensiert schon im Innern der Bekleidung aus und du stehst im eigenen Saft. In der Regel werden gute Materialien bei der Herstellung wasserabweisend imprägniert, je nach Qualität schwächelt aber die Imprägnierung durch Schmutz und Abrieb mehr oder weniger schnell. Vor allem der Verzicht auf die gesundheitsbedenkliche Fluorchemie (PFC) führte in den letzten Jahren dazu, dass die wasserabweisenden Eigenschaften von Materialien nicht mehr so dauerhaft sind wie in der Vergangenheit. Doch mit guten Imprägniermitteln lässt sich der Abperleffekt wieder herstellen.

DER ERSTE SCHRITT

In den ersten ein, zwei Jahren reicht es häufig, Kleidung zu waschen und anschließend feucht in den Trockner zu packen (Pflegeetikett beachten).



Ideal für die Wäsche: speziell für wasserdichte, atmungsaktive Bekleidung entwickelte Flüssigwaschmittel. Nikwax TX Direct ist ein sehr empfehlenswertes Imprägnierspray.

Die Hitze reaktiviert das tief im Gewebe sitzende Imprägniermittel. Doch die Erfahrung zeigt: Aus Angst, der Kleidung zu schaden, waschen die meisten Outdoorer ihre Wetterschutzkleidung viel zu selten. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Regelmäßige Pflege erhält die Funktion und verlängert die Lebensdauer. Du solltest Deine Sachen nach jeder längeren Tour oder mindestens zwei Mal im Jahr waschen.

MASCHINENWÄSCHE

Erfreulich: Die Reinigung übernimmt wie bei anderer Kleidung die Maschine. Moderne Geräte besitzen häufig ein spezielles Outdoor-Programm, bei älteren wählst du Feinwäsche. Die maximal mögliche Temperatur steht im Pflegeetikett,

meist sind es 30 Grad. Grundsätzlich empfehlen wir, die im Etikett angegebene Temperatur zu wählen – das sorgt für den bestmöglichen Reinigungseffekt. Ein zusätzlicher Spülgang entfernt die letzten Waschmittelreste – sie reduzieren die Oberflächenspannung des Wassers und bewirken damit genau das Gegenteil eines Imprägniermittels. Maximale Schleuderzahl: 800 Touren. Von Ökoprogrammen raten wir dagegen ab: Die Energieersparnis ist minimal, die längere Waschdauer verkürzt aber die Lebensdauer der Maschine, da deren Haltbarkeit auf Betriebsstunden ausgelegt wird.

WASCHMITTEL

Am besten benutzt du speziell für wasserdichte, atmungsaktive Bekleidung entwickelte Flüssigwaschmittel. Hersteller aus dem Outdoor-Bereich wie Nikwax oder Fibertec legen größten Wert auf Nachhaltigkeit und profitieren von einem jahrzehntelangen Know-how mit unterschiedlichsten, für Outdoor-Bekleidung verarbeiteten Materialien. Sehr gute Erfahrungen haben wir auch mit Sport und Outdoor von Almawin gemacht. Normale Bioflüssigwaschmittel solltest du jedoch meiden, weil deren Seifen die feinen Poren von Membranen verstopfen können – was die Atmungsaktivität reduziert. Pulver eignen sich auch nicht: Sie enthalten meist aggressive Bleichmittel und kleinste Partikel, die im Material zurückbleiben.

IMPRÄGNIEREN

Perlt Wasser, nachdem die Kleidung im Trockner steckte, noch immer nicht sauber ab, musst du nachimprägnieren. Hervorragend schnitten in unseren Dauertests die umweltfreundlichen Sprays von Nikwax und Fibertec ab. Sprüh nicht nur die Außenseite ein, sondern auch die Innenseite am Saum, Kapuzenzug und Kragen sowie an den Bündchen – das verhindert, dass im Regen Feuchtigkeit über sogenannte Saugeffekte nach innen zieht. Danach kommen die imprägnierten Sachen zusammen mit einem großen nassen Handtuch für eine Stunde in den Trockner – das verstärkt den Abperleffekt.

BEDEUTUNG DER SYMBOLE IM PFLEGE-ETIKETT



Waschen

Die Zahl gibt die höchste Waschtemperatur an, ein X heißt nicht waschen, eine Hand Handwäsche in Kaltwasser. Bei ein oder zwei Strichen unter der Wanne musst du das Schon- oder Wollprogramm einstellen.



Bügeln

Oft kann man sich Bügeln sparen. Wer es für nötig hält, orientiert sich am Bügeleisensymbol. Die Punkte zeigen die Temperaturstufe des Bügeleisens: ● = niedrig, ●● = mittel, ●●● = hoch. Ein X heißt »nicht bügeln«.



Trocknen

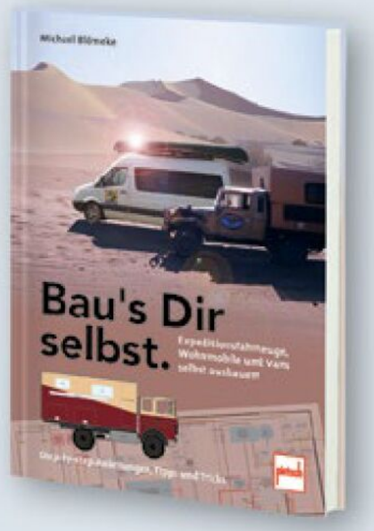
Der Kreis zeigt, dass die Kleidung in den Trockner darf, außer wenn das Quadrat mit einem X durchgestrichen ist. Gibt es einen Punkt im Kreis, heißt das wiederum »niedrige Temperatur« oder »Schonprogramm«.

REISEN IM SOMMER



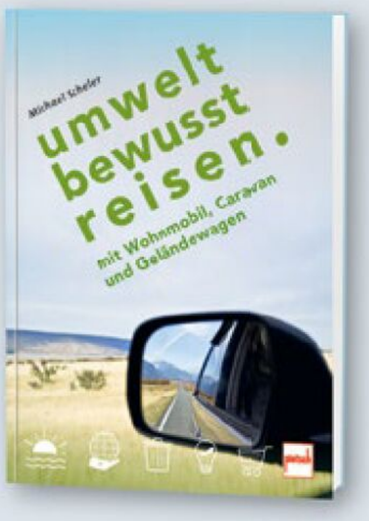
Ein Jahr wollen sie unterwegs sein, um zum Voodoo-Festival in den Benin und wieder zurück zu fahren. Doch nach nur sieben Monaten sorgt SARS-CoV-2 für ein jähes Ende der lang geplanten Reise. Auch sonst verläuft längst nicht alles wie geplant.

320 Seiten, 180 Abb., 17 x 24 cm
€ 29,90 | ISBN 978-3-613-50927-6



Dieses Buch richtet sich an alle, die ihren Traum vom Reisemobil verwirklichen möchten. Anschaulich liefert es die nötigen Informationen von der Planung bis zum praktischen Ausbau. So steht dem finanzierbaren und auf die eigenen Wünsche zugeschnittenen Wohnmobil nichts mehr im Weg!

320 Seiten, 600 Abb., 17 x 24 cm
€ 39,90 | ISBN 978-3-613-50898-9



Wer unbeschwert verreisen möchte, findet in diesem Ratgeber passende Anregungen, um das Reisen mit Wohnmobil, Caravan und Geländewagen nachhaltiger zu gestalten. Michael Scheler greift darin zentrale Themen auf, wie Abfallvermeidung, richtige Fahrzeugbeladung, oder vorausschauendes und treibstoffsparendes Fahren.

160 Seiten, 140 Abb., 17 x 24 cm
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50915-3

Leseproben zu allen Titeln gibt's hier

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

pietsch

Auf der Kammroute an den Denti della Vecchia: Traumblick zum Luganer See.

TEXT & FOTOS: **IRIS KÜRSCHNER**

Grenzgang

Hoch über Lugano, wo die Lombardei ans Tessin anschließt, locken aussichtsreiche Bergkämme, gemütliche Hütten und gutes Essen.

Was 2006 noch als »alpine Brache« galt, dient nun als »grüne Lunge« der Stadt Lugano.

Zwei Kletterer meistern die ziemlich anspruchsvolle Route »Magia Nera« (7b) in den Denti della Vecchia.

Unten glitzert der See. Das Brummen der Stadt dringt herauf, als würde ein Bienenkorb in der Nähe hängen. Spitz ragt ein zuckerhutförmiger Berg in den blauen Himmel. Man könnte sich in Rio fühlen. Nur riecht der See nicht nach salzigem Meer, die Bäume neben der Aussichtsterrasse sind Kastanien, und der »Zuckerhut« heißt San Salvatore. Gelegentlich schrillt die Sirene eines Krankenwagens aus dem Bienenkorb. Doch der Zauber der Aussicht verdrängt jedes Geräusch. Ein begehrter Platz für Liebespaare, vor allem wenn die Standseilbahn auf den Monte Brè schon geschlossen und man die Terrasse des Ristorante Vetta ganz für sich alleine hat. Zur morgendlichen Rushhour zwischen acht und neun Uhr standen wir noch am Bahnhof von Lugano, dieser Stadt im südlichsten Zipfel des Tessins, kurz vor der Grenze zu Italien gelegen. Wie ein Fjord zwängt sich der Lago di Lugano durch das letzte Aufbäumen der Alpen, bevor die italienische Tiefebene sie verschluckt. In einer weiten Bucht des Nordwestufers flankieren die zwei spitzen Hausberge San Salvatore und der Monte Brè eine Kleinstadt mit Großstadtflair. Grenzlage und Bankgeheimnis haben Lugano reich, nach Zürich und Genf zum drittgrößten Finanzplatz der Schweiz gemacht.

Eine Stadtwanderung, die keine ist

Flugs ist man aber im Grünen, folgt der Uferpromenade in den Parco Civico, wo Blumenrabatten um die Wette duften und ausladende Bäume die Stadtgeräusche schlucken. Die historische Standseilbahn hat uns direttissima auf den Monte Brè gebracht. Nordöstlich blicken wir in das Val Colla, umsäumt von einem Kamm, auf dem wir drei Tage lang einen Bogen im Gegenuhrzeigersinn schlagen wollen. »Eigentlich eine Stadtwanderung«, sagte ein Einheimischer lachend zu uns. Das klingt zwar ziemlich merkwürdig, aber tatsächlich wurde der größte Teil der Val Colla durch die Eingemeindung mehrerer Dörfer im Jahre 2013 zu einem Teil der Stadt Lugano.

Seither gilt Lugano als die gebirgigste und am dünnsten besiedelte Metropole unter den Schweizer Städten. Die Gemeindefläche (75,86 km²) zieht sich von der Uferpromenade auf 270 Meter Höhe bis zum 2116 Meter hohen Gazzirola, dem höchsten Gipfel des Val Colla. Unten eine desaströse Verbauung, oben eine alpine Brache: So benennt eine ETH-Studie von 2006 über die urbane Entwicklung die «Zonen des Niedergangs, der mangelnden Perspektive und der fehlenden touristischen Attraktivität». Das kaum besiedelte Val Colla scheint doch Welten entfernt von der Stadt. Die »alpine Brache« dient nun als »grüne Lunge«





1| Brotzeit am Wandfuß, bevor es in die Vertikale geht. Die Denti della Vecchia sind ein beliebtes Kletterziel.

2| Gutes Beispiel für moderne Hüttenarchitektur: Die Capanna Monte Bar (1602 m) wurde im Jahr 2016 neu gebaut.

Luganos. Am Kamm rund um das Val Colla liegen vier Hütten und machen das Gratwandern höchst interessant. Der Scenic Trail, der hier entlangläuft, wurde bereits dreimal zum schönsten Trailrun der Schweiz gekürt.

Schmugglerrevier

Kaum aus der Stadt, geht es schon durch wilde Grasflanken, vom Dörfchen Brè zum Monte Boglia hinauf und dann auf schmalem Pfade an der Grenze entlang. Rechts die Lombardei, links die Schweiz. Schmugglerrevier. Wir durchstreifen ein Wäldchen. Die »Contrabandieri« von damals versahen ihr Schuhwerk mit Hanfsohlen, um lautlos über die grüne Grenze schleichen zu können. Sie lieferten sich mit Grenzsoldaten hier oben am Kamm so manche Verfolgungsjagd, erfahren wir später in der Capanna Pairolo. Plötzlich knackt es im Geäst, darauf ein zischendes Geräusch. Kein wilder Geselle, sondern eine Gämse flüchtet. Immer wieder bieten sich Ausgucke zum See hinunter, und dann, wie eine Fata Morgana, tauchen Orgelpfeifen auf. Nebel wabert vom Tal herauf und hüllt die Felszähne geisterhaft ein. Die Denti della Vecchia wirken tatsächlich wie das Gebiss einer Greisin. Ein paar Kletterer han-

Wir wandern auf dem Scenic Trail. Er wurde dreimal zum schönsten Trailrun der Schweiz gekürt.

geln sich gerade durch die Steilfluchten des Dolomitgesteins. In den 1930er Jahren entdeckt, ist es das älteste Klettergebiet im Tessin.

Gegen Abend erreichen wir den San-Lucio-Pass. Den geschichtsträchtigen Übergang, der vom Val Colla ins lombardische Val Cavargna führt, krönen zwei Hütten: die Capanna San Lucio auf Tessiner und das Rifugio San Lucio auf italienischer Seite. Beide nur ein paar Meter voneinander entfernt. Hinzu kommt das Oratorio di San Lucio, eine Kapelle aus dem 14. Jahrhundert. Gewidmet dem Schutzpatron der Bergbewohner, Älpler, Käser und Viehherden. Zweimal im Jahr, am 12. Juli und dem 16. August, pilgern die Einheimischen zu dieser Stätte, um den Volksheiligen zu feiern. Auch auf den Hütten geht es lustig zu. Das Wochenende steht an. Wir quartieren uns in der Capanna San Lucio auf Schweizer Seite ein. Aber es spiele keine Rolle, so der Hüttenwirt, auf welcher Seite man sich einquartiere, die Preise seien gleich. Der Aperitivo wird mit ein paar feinen Antipasti serviert, Salami und Käse von der Alp, dazu Kastanienhonig und frisches Brot. Über die ausladende Hüttenterrasse streift warmes Abendlicht, und wir genießen den Fernblick, später das Abendessen am knisternden Kamin.

»Eine der schönsten Kammrouten überhaupt«, befand Dieter nach der Tour.





1|



2|

1| Im Keller der Alpe Pietrarossa lässt Senn Cristian den Käse in Ruhe reifen. Kaufen kann man ihn auch vor Ort.

2| Zum Ecohotel Locanda del Giglio in Roveredo gehört ein Pool – eine Runde Luxus nach den Wandertagen.

Mitten über den Pass zieht sich nicht nur die Landesgrenze, sondern auch eine Gesteinsgrenze. Südlich die zackigen Formen des hellen Dolomit, nördlich und westlich die weichen runden Formen aus dunklem Gneis. Kahle Kuppen für perfektes Panoramawandern.

Wir folgen anderntags dem Scenic Trail auf den Gazzirola und blicken nordwestlich direkt ins Val di Serdena, das unberührt wirkt, jedoch wochentags zu einem militärischen Sperrgebiet gehört, hat uns der Hüttenwirt aufgeklärt. Das sei wichtig zu wissen für diejenigen, die den Camoghè besteigen und auf dem Rückweg durch die Nordwestflanke des Gazzirola zum Val Colla zurückkehren möchten, weil das eben ein Stück durch das Sperrgebiet führe. Das gelte aber nicht für die Wochenenden und auch nicht, wenn man sich durchwegs an den Grat hält. War der Gazzirola leicht zu besteigen, gibt sich nun auf dem Verbindungsgrat zum benachbarten Camoghè das Gelände exponierter, was einige abschreckt.

Häufig steht man ganz alleine auf dem Camoghè, dem mit 2227 Metern höchsten Gipfel des Sottoceneri. Von den »Camosci«, den Gämsen leitet sich der Name ab. Aber auch Ziegen, wie wir am Teppich ihrer Hinterlassenschaft deuten können, halten sich hier auf. Das traumhafte Rundumpanorama beinhaltet fast alle Tessiner Berge, und Richtung Sonnenuntergang stehen die Walliser Viertausender stramm. Im Norden und Westen liegt das Sopraceneri mit Bellinzona und der Magadinoebene zu Füßen. Die Ruine am Kamm erzählt von der Zeit, als dort noch eine mal vom Militär, mal vom SAC genutzte Unterkunft stand. Zurück am Kamm des Val Colla, zurück in der Stadt könnte man nun sagen. Gottlob nur administrativ. Nach wie vor bewegen wir uns auf Ziegenterrain, in dem man aber auch kürzlich ein Wolfsrudel gesichtet hat. Fern wirkt die Stadt. Obwohl: Beim Anblick der Capanna Monte Bar sind wir da nicht mehr so sicher. Der moderne Kastenbau mit viel Sichtbeton kommt bei vielen Ausflüglern gut an, passt zur »Stadtsituation«, trumpft mit Komfort und Energieeffizienz. Wir schlemmen uns an großen Panoramafenstern von der hausgemachten Gemüsesuppe über sämiges Risotto bis zur köstlichen Panna cotta durch.

Zum Abschluss ins Paradies

Reichlich Kontraste erwarten uns dann wieder am nächsten Tag, als wir mutterseelenallein über den grasigen Kamm von Gipfel zu Gipfel wandern: erst über den Monte Bar, dann über den Caval Drossa, schließlich mit Blick auf den glitzernden Luganer See nach Roveredo hinunter, wo uns die Locanda del Giglio einen krönenden Abschluss bietet. Harmonisch schmiegt sich das Holzhaus ins Gelände, umgeben von einem mediterranen Gartenparadies. Je nach Blickwinkel wirkt es wie ein Baumhaus im Dschungel der Karibik. Da passt das vollmundige Curry auf der Abendkarte umso mehr. Neben Fleisch gibt es vegetarische und vegane Gerichte. Alles in Bioqualität. Gastgeber Fausto Foletti freut sich über die Ehre, im Slow-Food-Führer genannt zu sein. Feuerlilien rahmen den Ausblick ein, sie gaben der Locanda ihren Namen. Über das grüne Tal gleitet der Blick bis Lugano, wo sich das Häusermeer am See ausbreitet, spitze Berge drum herum. Tessiner Karibik! Wahrscheinlich könnte keine »Stadtwanderung« schöner sein.

REISE-BASICS

Wie ihr hinkommt, wo ihr übernachtet und mehr: Hier kommen die Fakten für die Planung einer Mehrtagestour um das Val Colla im Tessin.

Anreise: Mit dem Zug nach Lugano. Weiter zu Fuß oder per Bus zur Talstation der Seilbahn Monte Brè und hinauf zur Bergstation (910 m). Rückreise von Roveredo mit dem Bus zum Bahnhof Lugano. Busfahrpläne: tplsa.ch/en

Beste Zeit: Im Grunde immer, solange kein Schnee liegt. Blumige Farbenvielfalt zeigt sich im Juni, aber auch der ganze Sommer bis in den Herbst empfiehlt sich für diese Kammwanderung. Alljährlich im Juni wird der Scenic-Trail-Wettbewerb ausgetragen, dann ist viel los. Ebenso am 12. Juli und 16. August, wenn am Passo di San Lucio die Pilgerfeste stattfinden.

Orientieren: Die Wanderwege sind bestens beschildert und markiert. Trotzdem empfiehlt sich eine Karte: Kompass, Blatt 91, Lago di Como/Lago di Lugano, 1:50000, 9,99 Euro.

Informationen: Viele Infos bieten die Websites ticino.ch sowie lugano.ch. Wer Lust auf weitere Grattouren hat, findet neben dem Val Colla zahlreiche weitere Routen im Wanderführer »Gratwandern Südschweiz« von B. Jung und I. Kürschner. Bergverlag Rother, 29,90 Euro.

Tourcharakter: Bleibt man auf dem Kamm des Val Colla, ist es eine recht moderate Wanderung. Sie eignet sich auch für Familien, weil



Pflücken ist verboten, Bewundern und Fotografieren erlaubt: blauer Gebirgsenzian.

man sich die Strecke dank der Hütten nach Gusto einteilen kann. Der Abstecher zum Camoghè ist anspruchsvoll, da ein Teil über eine ausgesetzte Krete führt. Umgehbar, wenn man den Pfad durch die Nordwestflanke des Gazzirola nutzt, aufgrund militärischen Sperrgebiets ist das jedoch nur am Wochenende möglich.

Gehzeiten: Tag 1: Bergstation Monte Brè – Brè – Monte Boglio (1516 m) – Denti della Vecchia – Capanna Pairolo (1349 m): 5 Std.; Capanna Pairolo – Passo di San Lucio: 2.30 Std.
Tag 2: Passo San Lucio – Gazzirola (2116 m): 2 Std.; Gazzirola – Monte Segor – Bocchetta di Revolte: 1 Std.; Boccetta di Revolte – Camoghè (2228 m): 1.30 Std.; Camoghè – Boccetta di Revolte: 0.30 Std.; Boccetta di Revolte – Pozzaiolo (1718 m): 1 Std.; Pozzaiolo – Monte Bar (1816 m): 1.30 Std.
Tag 3: Monte Bar – Caval Drossa (1632 m) – Motto della Croce (1393 m): 1 Std.; Motto della Croce – Roveredo (718 m): 1.15 Std.
Mit einer ersten Übernachtung in der Capanna Pairolo verteilt man die Tour auf vier Tage.

Verpflegung: Vier Hütten bieten Einkehrmöglichkeiten. Als Rucksackproviant empfehlen sich Wasser, Riegel, Brot … Auf der Alpe Pietrarossa kann zudem Käse eingekauft werden.

Unterkunft und Kulinarik: Sämtliche Unterkünfte des Val Colla sind kulinarisch top. Als erste die Capanna Pairolo (capanna-pairolo.ch). Auf dem Passo San Lucio stehen das italienische Rifugio San Lucio (rifugiosanluciocavargna.it) und die Schweizer Capanna San Lucio (capannasanlucio.ch) nebeneinander. An der Südflanke des Monte Bar empfängt die moderne Capanna Monte Bar (capannamontebar.casticino.ch). In Roveredo erfreut das Ecohotel Locanda del Giglio mit hübschem Garten und Schwimmbad. locandadelgiglio.ch

Die GPS-Daten zum Val Colla
findet ihr zum Download unter outdoor-magazin.com/valcolla



Am Passo di San Lucio steht nebst zwei Hütten eine Kapelle aus dem 14. Jahrhundert.

BASIS LAGER

Produkte, die auf Tour überzeugen



Studio Nordbahnhof

1 ÜBUNGSLEITERIN

Wer auf Karten, Farbdisplay und Touchscreen verzichten kann, findet in Garmins Instinct 2 eine preiswerte GPS-Uhr, die in puncto Funktionsumfang Topmodellen nur wenig nachsteht. Üppige Fitnessfeatures, verteilt auf zig Aktivitätsprofile, sind ebenso an Bord wie die Navigation entlang von Strecken (52 g, 240 €).

2 LANGLÄUFERIN

Konsequent auf Langlebigkeit ausgelegt hat Luminox die Leatherback Seaturtle Giant – vom stoßfesten Gehäuse aus zähem Carbonox über das gehärtete Deckglas bis zum jahrelang selbstleuchtenden Ziffernblatt. Wasserdicht bis 100 Bar, eignet sich das Automatikmodell sogar zum Tauchen (52 g, 295 €).

3 LEUCHTFEUER

Nach Sonnenuntergang läuft die von Tracer in der Schweiz gefertigte Pathfinder P96 Outdoor Pioneer Evolution erst so richtig zur Form auf. Dank dauerhaft illuminierter Zeiger und Ziffern lässt sich der robuste Zeitmesser mit unverwüstlichem Saphirglas auch bei Dunkelheit bestens ablesen (70 g, 399 €).

4 TRENDSETTERIN

Die Fenix 7X Pro von Garmin gilt als die derzeit beste GPS-Multisportuhr. Zu recht, begeistert sie doch durch spielerisches (Touchscreen-)Handling, ausgeklügelte Navigation, professionelle Trainingsplanung, enorme Kartenauswahl und lange Akkulaufzeit. Die Schnittstelle zu Handys komplettiert das Paket (98 g, 850 €).



UHREN VERGLEICH

Outdoor-Uhren helfen beim Orientieren, fungieren als Fitness-Coach und vieles mehr. Acht empfehlenswerte Vertreter.

5 ESSENZIALISTIN

Höhenmesser, Logbook, Kompass, Baro- und Thermometer, Tageslichtzeiger: Die Casio Pro Trek PRG-330-1 für günstige 199 Euro versorgt Wanderer und Trekker mit allen relevanten Infos zur Tour. Batteriewechsel entfallen, liefern doch im Display integrierte Solarzellen den nötigen Strom (57 g).

6 MULTISPORTLERIN

Ursprünglich für Läuferinnen und Läufer konzipiert, goutieren längst auch Wander- und Bike-Fans die vielen Smartwatch- und Fitnessoptionen der Coros Apex 2 Pro. Denn neben Trainings-Features, Schlafüberwachungstools & Co bietet die Multitaskerin auch clevere Navi-Funktionen und Offline-Karten (53 g, 499 €).

7 ALLROUNDERIN

Das robuste Design der Victorinox I.N.O.X. täuscht nicht: Ihr Deckglas besteht aus kratzfestem Saphirkristall, das Chassis aus rostfreiem Stahl. Wasserdruck bis zu einer Tiefe von 200 Metern verkraftet die Schweizer Präzisionsuhr ebenso wie Stürze aus bis zu zehn Metern – eine Uhr fürs Leben (126 g, 595 €).

8 FITNESSCOACH

Suuntos Race mit brillantem AMOLED-Touchscreen führt mit Offline-Karten (OpenStreetMaps) auf der ganzen Welt und per App geladenen Routen ans Ziel. Über 95 Sportmodi – von Wandern über Trailrunning bis Biken – machen die ausdauernde GPS-Uhr auch zur effizienten Trainingspartnerin (80 g, ab 449 €).

BASIS LAGER

Ausrüstung im Praxistest

DIE OUTDOOR-EXPERTEN

Mit Outdoor-Equipment per Du: die Testcrew.



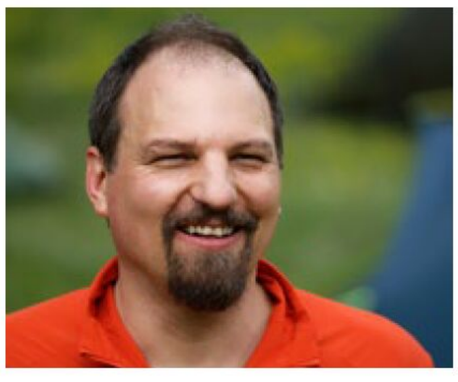
BORIS GNIELKA

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



ULI BENKER

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



FRANK WACKER

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

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



Boris Gnielka

MARMOT TUNGSTEN 2 UL

DOME, SWEET DOME

Klasse: Trotz seines minimalen Gewichts verwöhnt das Kuppelzelt von Marmot mit viel Platz. Dank im unteren Bereich steil ansteigender Bögen, verhältnismäßig großzügiger Grundfläche (222 x 137/122 cm, Liegelänge in einer Höhe von 30 cm: 1,97 m) und genügend Innenhöhe (106 cm) kommen auch zwei große Personen gut unter. Auf der einen Längsseite findet sich ein etwas größerer, zum Kochen geeigneter Vorraum (Tiefe: 80 cm), auf der gegenüberliegenden ein kleinerer (Tiefe: 50 cm). Das Innenzelt besteht komplett aus Mesh und kann bei lauem Wetter ohne Überzelt aufgestellt werden, bei zügig kühler Witterung schützt die bis zum Boden heruntergezogene Außenhaut vor Zug. Starkregen hielt das Tungsten 2 UL während des Tests stand, kräftigem Wind auch. Erst bei Sturmböen ging es in die Knie, weil sich die Klettverbindungen lösten, mit denen das Außenzelt auf Höhe der Abspannleinen am Gestänge festgemacht wird. Superb: Das Außenmaterial nimmt wenig Feuchtigkeit auf und dehnt sich kaum, der Aufbau geht zügig von der Hand. Vor dem ersten Einsatz solltest du aber schon zu Hause die vier Sturmabspannungen an den Außenzeltschlaufen festknoten und zu den mitgelieferten sechs Heringen noch vier weitere für die Sturmleinen einpacken. ***fw***

TEST: 3 Monate **PREIS:** 600 € **GEWICHT/PACKMASS:** 1595 g/5,2 l, Gestängelänge: 56 cm

⊕ überragendes Raum-Gewichts-Verhältnis, einfacher Aufbau ⊖ Klettfixierung löst sich im Sturm

ZENBIVY ULTRALIGHT BED –4 °C

IM REICH DER TRÄUME



Wer klassische Schlafsäcke schon immer etwas einengend fand, den wird das Ultralight Bed von Zenbivy mit seinem bettdeckenartigen Schlafgefühl begeistern. Es besteht aus einem Mattenüberzug, der vom Gesäß bis zur angenähten, mit Daunen gefüllten Kapuze reicht. Über farbcodierte Häkchen und Schlaufen kann man die kuschelige Decke (Füllgewicht in Gr. L: 326 g wasserabweisende Daune mit 900 cuin) beweglich, aber zugfrei daran festmachen. Im Beinbereich gibt es zwei Optionen: Verbindet man die Außenkanten durch ein Häkchen auf Wadenhöhe, entsteht ein Fußteil wie bei einem Mumienschlafsack – ideal für kühle Nächte bis minus zwei Grad. Bei lauer Witterung über 10 Grad lässt es sich zur Decke aufklappen, sodass du die Füße zur Kühlung rausstrecken kannst. Auch stark: die ultraleichten, angenehmen 10D-Stoffe von Pertex und das Wärme-Gewichts-Verhältnis des Schlafsystems. ***fw***

TEST: 1 Monat **PREIS:** ab 690 € **GEWICHT/PACKMASS:** 690 g/4,7 l (Schlafsack Gr. L/Bezug M)

⊕ höchst innovatives Konzept mit erstklassigem Schlafkomfort, Wärme-Gewichts-Verhältnis



HAIX XVENTURE GTX

FUSSSCHMEICHLER

Unter Feuerwehrmännern besitzt Haix Kultstatus, der Arbeitsschuhprofi bietet aber auch Wanderschuhe an, zum Beispiel den Xventure GTX – eines der wenigen wiederbesohlbaren Modelle in seiner Gewichtsklasse. Der Schaft besteht aus recht dickem (2,0–2,2 mm), geschmeidigem Nubukleder, das meist nur bei schwereren Stiefeln verarbeitet wird. Der Xventure trägt sich herrlich komfortabel und begeisterte auch an heißen Sommertagen mit angenehmem Klima, im Regen hielt die Gore-Tex-Membran die Füße trocken. Weiteres Plus: der gute Knöchelhalt. Idealer Einsatzbereich: Wanderung im Mittelgebirge, auf Bergtouren fehlt es der Sohle an Torsionsfestigkeit. ***fw***

TEST: 3 Monate **PREIS:** 200 € **GEWICHT:** 1490 g (Gr. 45,5)

⊕ hoher Trage- und Klimakomfort, top Qualität, wiederbesohlbar

HELLY HANSEN VERGLAS 2.5

TROCKENKAMMER

Viele Leichtregenjacken tragen sich lausig: Sie kleben auf der Haut und rascheln laut. Die kurz geschnittene Verglas hingegen fühlt sich angenehm an und erlaubt Unterhaltungen in Normallautstärke. Bewegungsfreiheit und Klimakomfort reichen zum Wandern locker, und in puncto Gewicht/Packmaß spielt die mit zwei hochgesetzten Taschen ausgestattete Norwegerin weit vorne mit. Ebenso beim Preis. Doch für den dürfte man auch eine weniger locker sitzende und damit besser schützende Kapuze erwarten. Allerdings: unter einem Helm sitzt die Verglas-Kapuze richtig gut. ***bg***

TEST: 4 Monate **PREIS:** 230 € **GEWICHT:** 145 g (Gr. S)

⊕ Nässeschutz, Komfort, Gewicht & Packmaß ⊖ Kapuzensitz, Preis



BASIS LAGER

Ausrüstung im Praxistest



GERBER GATOR 154 CM

ECHT SCHARF!

Das in den USA gefertigte Gator 154 CM zählt seit Langem zu den beliebtesten Modellen im Sortiment von Gerber. Aus gutem Grund, meistert das robuste Klappmesser mit feststellbarer Neun-Zentimeter-Klinge aus rostfreiem, extrem schnitthaltigem Premiumstahl 154 CM doch alle Arbeiten, die auf Tour anfallen, mit Bravour – ob Lagerfeuerspieße schnitzen, Gemüse schnippeln oder Stullen schmieren. Was auch am ergonomisch geformten, rutschfesten Griff mit der auffälligen, eine Alligatorenhaut (»Gator«) imitierende Struktur liegt: Er bietet selbst bei Nässe großen wie kleinen Händen sicheren Halt. ***ub***

DAUERTEST: 3 Monate
PREIS: 90 € **GEWICHT:** 125 g

⊕ scharfe, stabile Klinge aus exquisitem Stahl, top Handling, gesetzeskonform

ORTOVOX FLEECE GRID JACKET

RICHTIG GUTER STOFF

210 Euro für eine Fleecejacke? Nun, die Ortovox ist mehr als das: Mit ihrem cleveren Materialmix aus schnelltrocknendem Polyester und weicher Wolle sowie der innenseitigen Waffelstruktur deckt die Jacke ein überaus breites Temperatur- und damit auch Aktivitätsspektrum ab: Wandern, Bergsteigen, Klettern, Skitouring – alles kein Problem. Das verdankt sie auch ihrem langen Schnitt, dem hohen, anliegenden Kragen, der enormen Elastizität sowie Ärmeln, die sich bis zum Ellbogen hochschieben lassen. Warm hält sie bis zur Frostgrenze – und auch etwas Wind ab. Durch den körpernahen Sitz gleitet sie zudem gut unter eine Softshell- oder Regenjacke. Zwei Brusttaschen geben Smartphone, Riegel & Co. ein Zuhause, und die Trockenzeit fällt kurz aus (hier grüßt das Waffelfleece noch mal). Dazu kommt: Die zahlreichen Wäschen und Einsätze im 9-monatigen Testzeitraum haben keine Spuren hinterlassen. Vorbildlich: Ortovox fertigt die Jacke klimaschonend in Europa und kompensiert entstandene CO_2-Emissionen, die Wolle erfüllt den anerkannt hohen OWP-Tierschutzstandard. ***bg***

DAUERTEST: 9 Monate **PREIS:** 210 € **GEWICHT:** 340 g (Gr. S) **MATERIAL:** Kunstfaser-Woll-Mix

⊕ Trage- & Klimakomfort, Vielseitigkeit, Material & Verarbeitung, Nachhaltigkeit ⊖ Preis



Boris Gnielka (2)



SKOTTI MINI-GRILL + BOOSTER

FEUER UND FLAMME

Der bayerische Hersteller Skotti stellt seinem mittlerweile weit verbreiteten Edelstahlgrill einen kleinen Bruder an die Seite. Fürs Picknick zu zweit reicht der Rost des Mini-Grills locker, sein Packmaß hält sich in erfreulichen Grenzen (Maße: 17 x 30 x 3 cm mit Tasche). Das liegt an den bewährten, gratfrei geschnittenen Edelstahlplatten, die sich wie beim großen Bruder mit etwas Übung, Geschick oder einem flüchtigen Blick in die Anleitung zusammenstecken lassen – eine kurzweilige Angelegenheit. Und wenn man alles richtig gemacht hat, steht binnen weniger Minuten eine wackel- und klapperfreie Grill- bzw. Feuerschale mit auflegbarem Rost vor einem. Weil nicht jede und jeder (immer) mit Holz oder Kohle grillen möchte, gibt es gegen Aufpreis den »Booster«: einen ebenfalls rechteckigen, faltbaren Gasbrenner. Er überzeugt im Test mit hoher Leistung, feiner Flammenregulierung und funktioniert auch außerhalb des Mini-Grills – als ganz normaler Gaskocher. ***bg***

TEST: 4 Wochen **PREIS*:** 99 + 89 € **GEWICHT*:** 1860 + 540 g (m. Tasche)

⊕ Packmaß, Handling, Leistung (Booster), Material & Verarbeitung

* Erster Wert: Grill, zweiter Wert: Booster. Beide werden in einer Tasche aus Planenstoff geliefert.

BASIS LAGER

Tiere und Pflanzen am Wegesrand

BATMAN LÄSST GRÜSSEN

Fledermäuse gibt es seit 50 Millionen Jahren. Die einzigen fliegenden Säugetiere sind fast blind, aber perfekt für ihr Leben ausgestattet.

GEMÜTLICH ABHÄNGEN

Kopfüber schlafen Fledermäuse in Höhlen und auch an Ästen: So sind sie selbst vor geschickten Jägern recht sicher. Ihr Kreislauf pumpt das Blut zuverlässig vom Kopf zurück in das Herz, und ihre Beine besitzen eine spezielle Sehne mit einem Widerhaken, damit sie nicht herunterfallen.

SEHEN MIT DEN OHREN

Fledermäuse sind fast blind, hören aber Töne bis zu 200 000 Hertz (Mensch: bis 20 000 Hertz). Auf Beutezügen stoßen die Tiere Laute im Ultraschallbereich aus, ihre Ohren richten sich nach der Schallquelle aus – und aus dem Echo errechnen sie ein Bild ihrer Umgebung.

IN DER KINDERSTUBE

Ein, selten zwei Junge gebären Fledermäuse pro Jahr. Diese werden vier bis sechs Wochen lang aus zwei bis vier Zitzen gesäugt. Wenn die Mütter nachts auf Beutejagd fliegen, bleiben die Jungen in den sogenannten Wochenstuben zurück und wärmen sich gegenseitig.

MIT DEN HÄNDEN FLIEGEN

Anders als bei Vögeln bilden sich Fledermausflügel in der Hand der Tiere. Zwischen den stark verlängerten Fingerknochen spannt sich die Flughaut bis zu den Hinterbeinen und dem Schwanz. Nur der Daumen ist nicht miteingespannt: Er dient zum Festhalten an unebenen Oberflächen.

WOZU EIN VAMPIRGEBISS?

Meist haben Fledermäuse ein Gebiss mit 32 bis 38 Zähnen und stark ausgeprägten Eckzähnen. Letztere dienen in der Regel zum Aufbrechen des Chitinpanzers von Beuteinsekten, vegetarisch lebende Arten (verbreitet in Tropen und Subtropen) nutzen sie zum Festhalten von Früchten.

Getty Images (2)

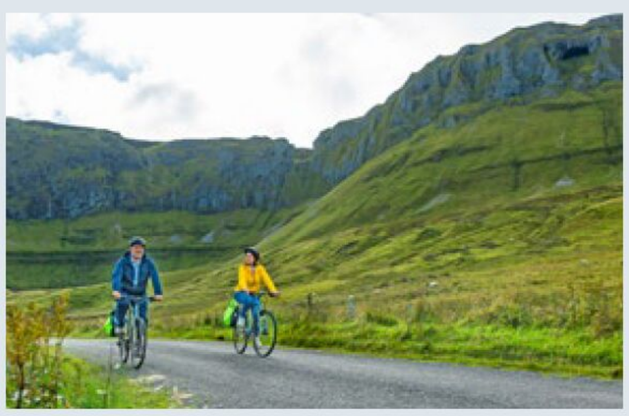
ANZEIGE



GRÜNES PARADIES

Wandern, Radfahren und noch mehr Outdoor-Möglichkeiten: Irlands große Vielfalt begeistert jeden Besucher. Die Freundlichkeit der Menschen tut ihr Übriges.





An den Küsten sind auch Ausritte beliebt. Unten: Auf Radtouren erlebt man einsame Gegenden besonders eindrücklich.

Traumküsten, grüne Natur, Berge: Irland besitzt perfekte Bedingungen für Aktivurlaube mit hohem Entspannungsfaktor. Wanderwege durchziehen die Insel im Landesinneren ebenso wie am Meer. Zu den Klassikern gehört der Wicklow Way (127 km), der Bergseen, steile Gletschertäler, Wälder und Hügel durchquert und zu den berühmten Ruinen der Klostersiedlung Glendalough führt. Wer eine Herausforderung sucht, steuert den Carrauntoohil in der Grafschaft Kerry an: Mit 1038 Metern Irlands höchster Gipfel. Und für gemütliche Küstentouren ist die Halbinsel Howth bei Dublin eins von vielen guten Zielen. Wer die Grüne Insel lieber auf zwei Rädern erkundet, wird die sogenannten Greenways mögen: ausgewiesene Wege für Fahrräder und andere Verkehrsmittel ohne Motor (E-Bikes sind erlaubt). Das Angebot wächst kontinuierlich. Der Limerick Greenway (40 km), der sich durch das landwirtschaftlich geprägte West-Limerick schlängelt, und der Royal Canal Greenway (130 km) als längster Greenway gehören zu den neuesten Wegen. Daneben besitzt Irland auch Blueways, ein Netz wunderschöner Wasserwege auf Seen, Kanälen und Flüssen. Vom Paddeln über SUP bis zur Hausboottour reichen die Möglichkeiten. Die vielleicht schönste Route namens Shannon-Erne Blueway folgt dem Fluss Shannon, der von der Grafschaft Cavan bis zur Stadt Limerick fließt. Super ist auch der Lough Derg Blueway im Herzen Irlands. Mit rund 160 Uferkilometern, umgeben von ruhiger Natur und idyllischen Dörfern, ein top Ort für Bewegung und Entschleunigung zugleich. Mehr Action bieten die Küsten mit Tauchen, Seekajakfahren, Surfen … Das Schöne: Ein guter Pub, oft mit abendlicher Live-Musik, findet sich fast immer in der Nähe. Egal, wo in Irland man ist.

Informationen über Aktivitäten, Kultur und mehr in Irland findet ihr unter ireland.com sowie über den QR-Code.

BASIS LAGER

Camp Cooking:
Rezepte für draußen



Einfach gut

Diese vegane Pasta in einer cremig-aromatischen Tomatensoße lässt sich leicht auf dem Campingkocher zubereiten.

300 g Pasta
3 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark
1 Bund Basilikum
200 g Cherry-Tomaten
100 g weiße Bohnen
300 ml Hafercreme
1 Würfel Gemüsebrühe
Veganer Feta-Käse

One-Pot-Gerichte haben den Vorteil, dass man sie selbst auf dem einfachsten Campingkocher zubereiten kann, ohne viel Tamtam und in kurzer Zeit – so, wie es die hungrigen Mägen von Leuten mögen, die einen Tag an der frischen Luft verbracht haben. Unsere One-Pot-Pasta für zwei Personen geht so: Knoblauch in Öl anbraten. Das Tomatenmark und weiße Bohnen hinzufügen, dann die Pasta, einen Teil der Tomaten, Brühe und Hafercreme. Mit Pfeffer und Basilikum würzen. Umrühren, um sicherzustellen, dass die Pasta die ganze Zeit von Hafercreme bedeckt ist. Zum Schluss den Feta, das Basilikum und die restlichen Tomaten auf das Essen geben. Mjam.

Primus

AWARD
21ST CENTURY ADVENTURER
EOFT | DEFENDER

21ST CENTURY ADVENTURER

**Mit diesem Award feiern wir die inspirierendsten Abenteuerer:innen unserer Zeit.
Und ihr entscheidet mit, welche:r der Nominierten gewinnt!**

DIE NOMINIERTEN



SARAH MARQUIS



ROBERT MARC LEHMANN



LEWIS PUGH

VOTE & WIN

Gehe auf **eoft.eu/win/adventurer-award**
und stimme jetzt ab.

Fotos: Krystle Wright, Christian Lehne, Kelvin Trautman



BASIS LAGER

Technik für Trek und Tour



PattitucciPhoto

Helles Köpfchen

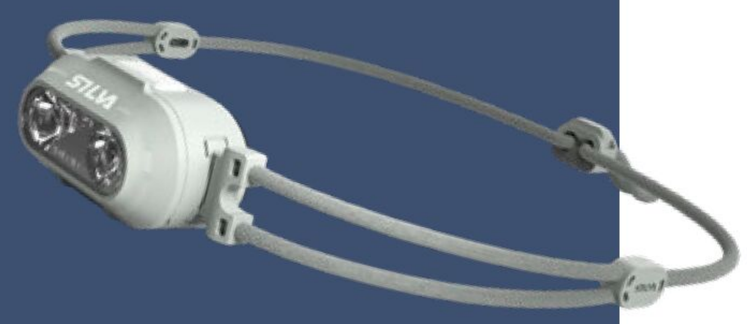
Mit einer Stirnlampe hast du die Hände frei und den Weg immer im Blick. Worauf es ankommt.

Ob Wander- oder Bergtour: eine Stirnlampe zählt zur Basisausrüstung. Neuere Modelle eignen sich dank starker Akkus und vieler Leuchtmodi perfekt zum Wandern. Das gilt vor allem für Leichtlampen wie die Silva Smini oder Nitecore NU25 UL. Trotz kleiner Gehäuse verfügen sie über zwei LED, eine gerichtete für die Ferne und eine diffuse für den Nahbereich. Zusammen aktiviert, sorgen sie für eine angenehm gleichmäßige Ausleuchtung, wodurch du nicht so schnell ermüdest. Oft ebenfalls mit dabei ist eine dritte, rote LED. Sie erhält die Nachtsichtfähigkeit und dient als höfliches (Lese-) Licht im Hüttenlager oder Zelt. Die Akkus von Leichtlampen sind aber mit zirka 2,5 Wattstunden (Wh) klein – und auf höchster Leuchtstufe oft nach ein, zwei Stunden leer.

Die kaum größeren Allroundleuchten schaffen dank 5- bis 8-Wh-Akku ein Vielfaches davon, außerdem kannst du den Akku meistens wechseln, manchmal auch gegen Batterien (Größe AAA). Lampen wie Petzls Swift RL strahlen zudem mit über 120 Metern doppelt so weit wie Leichtmodelle. Entscheidend für die Leuchtweite ist unter anderem die Helligkeit der LED. Man misst sie in Lumen (lm), Leichtlampen liefern 250, Kompakte um 1000 lm. Zum Vergleich: eine 60-Watt-Glühbirne schafft 800 lm. Mehr Licht und Leuchtweite brauchst du eigentlich nur fürs Biken und Skifahren. Hier empfehlen sich Topmodelle mit über 1500 lm und separatem Akkufach, das du abnehmen und in der warmen Jackentasche tragen kannst, etwa Ledlenser HR15 Core oder Lupine Piko.



LICHTRIESE
Lampen mit externem Akkufach leuchten oft über 150 m weit – ideal zum Biken und Skifahren. Bei Kälte lässt sich der Akku lösen und mittels extra Kabel in der Jackentasche tragen. Tipp: Ledlenser HR15 (169 €, 230 g).



LEUCHTGNOM
Wer nur ein, zwei Stunden Licht zum Wandern braucht oder eine Lampe zum Immer-Dabeihaben auch für Notfälle sucht, kann beruhigt zu einer Leichtlampe greifen. Eine gute Wahl: die neue Silva Smini (45 €, 39 g).



ALLROUNDTALENT
Kompaktlampen mit vorne eingebautem Wechselakku bieten den besten Mix aus Leuchtweite, Ausdauer, Gewicht und Tragekomfort. Ideal: Petzl Swift RL (115 €, 100 g), sie regelt sogar die Ausleuchtung automatisch.

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

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

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

Ferienhaus Bayerischer Wald. Schönes ehemaliges Bauernhaus in Traumlage am Waldrand, nicht weit von der Donau 2-6 Pers.,Tel 06081-5872711, info@unser-bayernhaus.de, www.unser-bayernhaus.de ...wandern ab der Haustür

Unser Buchtipp!



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

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



VERSCHIEDENES

Leben ist Aktivität, Liebe, u. Freude, Ich (w. Jg. 62, 1,71 m) suche lieben Partner für ein gemeins. Leben. e-mail: eso62@gmx.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
	01.10.2024	05.11.2024	12/2024	

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

SCHAFT
Dank Elasthan liegt er straff an und rutscht so selbst auf langen Touren nicht herunter.

MATERIALMIX
Ein hoher Wollanteil erhöht die Flauschigkeit, ein hoher Polyamidanteil die Robustheit.

ZEHENKAPPE
Für linken und rechten Fuß passend, wird sie aus abriebfestem Garn dicht gestrickt.

RIST
Auf der Oberseite verbessert eine Längsstruktur den Schutz vor Druckstellen und Hitzestau.

FERSE
Ein dichter, kräftiger Strick sorgt für festen Sitz, dämpft und erhöht den Verschleißschutz.

VON DEN SOCKEN

Mit guten Socken geht es sich einfach besser. Das zeigt unser Test von acht Paaren, die 2750 Kilometer weit einmal quer durch Neuseeland wanderten.

TEXT: **TILL GOTTBRATH, BORIS GNIELKA**

Shutterstock, Boris Gnielka

Wandersocken zählen zu den am meisten unterschätzten Ausrüstungsgegenständen. Klar, sie kosten nicht viel, sehen alle ziemlich gleich aus und verschwinden sowieso fast unsichtbar im Schuh. Doch mit dem richtigen Paar kann man nicht nur das Blasenrisiko senken, sondern auch Kraftschluss, Dämpfung und Klimakomfort im Schuh erhöhen.

Das zeigt auch unser Test, für den *outdoor*-Urgestein Till Gottbrath – er war von 1987 bis 1991 Chefredakteur – von Nord nach Süd quer durch Neuseeland wanderte. Auf seiner Route über den Te Araroa Trail legte er knapp 2750 Kilometer mit den Testsocken zurück, also rund 350 Kilometer pro Paar. Um sie besser vergleichen zu können, trug er am linken Fuß als Referenz immer das gleiche Modell (Ortovox All Mountain Mid Sock), das er bei jedem Wechsel auf einen weiteren Kandidaten erneuerte. Parallel zu Tills Dauertest war auch die *outdoor*-Testcrew mit den Socken unterwegs, sie checkte zudem Trockenzeit und Waschbeständigkeit der insgesamt acht Probanden.



»Die größten Unterschiede zeigten sich auf langen Etappen ohne Wäsche zwischendurch.«

Till Gottbrath
Outdoorer, Abenteurer und Fernreisender

Dabei offenbarte sowohl Tills Weitwanderung wie auch unser Test deutliche Unterschiede, vor allem bei den wichtigsten Kriterien: Passform/Sitz und Hautgefühl. So wirkten bei längeren Tragezeiten einige Modelle unter der Fußsohle grobmaschig und rau. Besonders stark ausgeprägt war dies bei den Paaren von P.A.C. und Therm-ic – beide weisen einen im Vergleich niedrigen Wollanteil auf. Ganz anders die überaus komfortablen Kandidaten von Devold, Ortovox, Salewa, Woolpower sowie Wrightsocks. Auch wenn Devold und Woolpower in puncto Flauschigkeit (und Wollanteil) nicht zu schlagen sind, tragen sich unterm Strich Ortovox und Salewa noch eine Spur angenehmer. Sie liegen noch glatter und damit weicher an. »Selbst nach vielen Stunden spürt man sie einfach gar nicht – und das ist ein super Zeichen«, so Till. Auch bleibt bei beiden der Schaft dauerhaft an Ort und Stelle sitzen. Einige andere dagegen weiteten sich mit der Zeit, rutschten herunter und warfen manchmal sogar Falten, ganz besonders die recht locker sitzende Woolpowersocke. »Hier sollte man beim Kauf besser eine etwas zu kleine Größe wählen«, so Till.

Anders als bei Schuhen gibt es Socken nur in groben Größenabstufungen, etwa 37–40 und 41–43. Das gilt auch für die Testmodelle, die Spanne reicht hier meist von 35 bis 47, nur das Paar von Woolpower startet schon bei 33, das von Smartwool gibt es dafür bis 49. Wer im Zweifel zur kleineren Größengruppe greift, reduziert das Risiko der Faltenbildung und des Schlabbersitzes – zumal Socken nicht einlaufen beim Waschen, sondern – im Gegenteil – sich eher weiten.

Wie oft sie in die Wäsche müssen, hängt auch davon ab, wie lange die Socken müffelfrei bleiben. Als Faustregel gilt: je höher der Wollanteil, desto besser. Mit 62 Prozent führt die Woolpower Skilled 400 hier das Testfeld an – und macht sich nach unseren Erfahrungen auch erst nach einer knappen Woche olfaktorisch bemerkbar. Die relativ wollarmen Paare von P.A.C. und Therm-ic riechen schon nach zwei bis drei Tagen, was auch am ungewöhnlich hohen Anteil an (schnell müffelndem) Polypropylen liegt.

Obwohl die Kunstfaser kaum Feuchtigkeit aufnimmt: Einen markanten Einfluss auf das Trocknungsverhalten konnten wir nicht feststellen. »Wie schnell Socken nach dem Waschen trocknen, hängt vor allem davon ab, wie stark man sie auswringt, ob die Sonne scheint und der Wind weht«, so Till – der damit unsere Labormessungen bestätigt.

Fazit: Auch wenn es Unterschiede gibt, machen alle Socken im Test selbst auf längeren Touren eine gute Figur. Blasen oder Scheuerstellen lief sich weder Till noch die Testcrew. Am meisten überzeugten uns die feinmaschigen, weichen Modelle von Ortovox und Salewa sowie das flauschige, doppellagige Paar von Wrightsocks. Das Trio zeigte sich zudem besonders verschleißfest – ideal für jahrelanges Wandervergnügen. ❮



Devold

HIKING MERINO MED.

Solide und eher unauffällig – und das ist gut – zeigten sich die Hiking Merino Medium (30 €) im Test. Sie fallen eher groß aus, besonders der Schaft sitzt im Vergleich zu den anderen Marken schlabbrig. Geruchsentwicklung, Hautgefühl und Haltbarkeit liegen bei den norwegischen Modellen aus neuseeländischer Wolle (Anteil: 60 %) auf sehr hohem Niveau.

Passform/Sitz	★★★★☆
Hautgefühl	★★★★★
Geruchsentwicklung	★★★★☆
Haltbarkeit	★★★★☆

outdoor **TESTURTEIL SEHR GUT**



Ortovox

ALL MTN MID SOCKS

Nicht nur optisch auffällig, sondern mit auffällig gutem Sitz und sehr hohem Tragekomfort überzeugten die eher dünnen All Mountain Mid Socks (30 €) auf ganzer Linie. Auch bei sehr langen Tragezeiten ohne Wäschen fühlten sie sich unter der Fußsohle immer noch gut an, saßen zudem weder zu straff noch zu locker und liegen auch bei der Haltbarkeit vorne.

Passform/Sitz	★★★★★
Hautgefühl	★★★★★
Geruchsentwicklung	★★★★☆
Haltbarkeit	★★★★★

outdoor **TESTURTEIL ÜBERRAGEND**



P.A.C.

TREKKING C. TR4.1

Der deutsche Hersteller geht bei der Trekking Compression Pro TR 4.1 (20 €) eigene Wege: mit Mücken- und Zeckenschutzausrüstung, geringem Wollanteil (19 %) und viel Elasthan. Es soll für Kompression sorgen, was in der Praxis aber nicht spürbar war, das wenig wollige Hautgefühl hingegen schon. Wirkt dafür sehr gut: der Zecken- und Mückenschutz.

Passform/Sitz	★★★★☆
Hautgefühl	★★★☆☆
Geruchsentwicklung	★★★☆☆
Haltbarkeit	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Salewa

MTN TRAINER ALPINE

Einer der Favoriten im Test kommt von Salewa – nicht gerade ein bekannter Sockenhersteller. Doch die Mtn Trainer Alpine Socks (27 €) überzeugen durch das feine, weiche Garn, die hohe Anschmiegsamkeit und den starken Wollanteil (54 %) mit bestem Sitz und Hautgefühl. Auch in puncto Haltbarkeit liegt das in Italien hergestellt Paar ganz weit vorne im Test.

Passform/Sitz	★★★★★
Hautgefühl	★★★★★
Geruchsentwicklung	★★★★☆
Haltbarkeit	★★★★★

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND



Smartwool

HIKE LITE CUSH. MTN

Smartwool beansprucht für sich, die ersten Socken aus Merino auf den Markt gebracht zu haben. Das spricht für Erfahrung des amerikanischen Herstellers. Und genau die spürt man bei den mit Recyclinggarn hergestellten Hike Lite Cushion Mountain Range (27 €, Wollanteil: 52 %). Ein sehr guter Allrounder – ohne Schwächen oder ausgeprägte Stärken.

Passform/Sitz	★★★★☆
Hautgefühl	★★★★☆
Geruchsentwicklung	★★★★☆
Haltbarkeit	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Therm-ic

TREK TEMPERATE

Wie die Socken von Wrightsocks fallen auch die Trek Temperate Crew (27 €) doppellagig aus. Die innere Lage enthält neben Wolle (43 %) auch Leinen (5 %). Aber das macht, abgesehen davon, dass Leinen ein ebenfalls nachwachsender Rohstoff ist, keinen spürbaren Unterschied. Im Gegenteil, in den meisten Disziplinen steht die Konkurrenz etwas besser da.

Passform/Sitz	★★★★☆
Hautgefühl	★★★☆☆
Geruchsentwicklung	★★★☆☆
Haltbarkeit	★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL GUT



Woolpower

SKILLED 400

Der Klassiker aus Schweden zählt zu den dicksten und wärmsten Kandidaten im Feld. Er sitzt recht locker und kann zudem im Schuh Falten werfen. Auch sammeln sich gerne (Juckreiz auslösende) Grassamen an der flauschigweichen Oberfläche. Dank hohem Wollanteil (62 %) gefallen die Skilled 400 (31 €) vor allem mit top Klima und hoher Müffelresistenz.

Passform/Sitz	★★★☆☆
Hautgefühl	★★★★★
Geruchsentwicklung	★★★★★
Haltbarkeit	★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT



Wrightsocks

MERINO COOLMESH II

Wer erwartet, dass doppellagige Socken warm sein müssen, wird von den Merino Coolmesh II (25 €) eines Besseren belehrt. Beim Anziehen muss man jedoch achtgeben (besonders, wenn die Füße feucht sind), dass sie richtig sitzen, aber danach vergisst man sie. Und das ist gut, denn: Komfort – wovon die Wrightsocks jede Menge bieten – ist die Absenz von Diskomfort.

Passform/Sitz	★★★★★
Hautgefühl	★★★★☆
Geruchsentwicklung	★★★★☆
Haltbarkeit	★★★★★

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND

So leicht geht schlank.

Iss, was du willst. So viel du willst.
Aber nicht, wann du willst. Intervallfasten wirkt.

Lies‘ nach ab Seite 62!

„Wer so schnell fit werden will, muss ordentlich reinhauen. Aber mit diesen Workouts hat‘s bei mir geklappt.“

Joan Arthur
(Studentin)

„Es wird Zeit, dass alle Frauen dieses Thema besser verstehen! Unbedingt lesen.“

Franzi Bruchhagen
(Chefredakteurin)



„Wir haben’s getestet: 4 Turbo-Behandlungen , die deine Haut topfit machen.“

Ferry Hansen
(Redakteur)

„Ich liebe Pasta! Ich esse sie ständig. Und mit diesen Rezepten könnte ich mich noch mal ganz neu verlieben.“

Stefan Wolters
(Innovations-Manager)

„Wer in den Ring steigt, braucht klaren Fokus und eisenharte Nerven. Sophie du bist mein Role Model!“

Juliane Hemmerling
(Fitness Director)

JETZT AM KIOSK!

Oder als E-Paper:
womenshealth.de/emagazin

TEXT: **ALEX KRAPP** | FOTOS: **ERIKA DÜRR**

TIEF IM HERZEN

Der Schweizer Kanton Wallis vereint alles, was Outdoor-Herzen höher schlagen lässt. Vier Leser durften sich vor Ort den Puls in die Höhe treiben lassen.



Schweiz Tourismus

Großes Bergkino: Gegenüber von Saas-Fee erhebt sich die Weissmiesgruppe (4013m).

Der Große Aletschgletscher bietet seinen Besuchern durchaus auch Abgründiges.



1| Der Weg auf die Rosablanche ist steinig – und in diesem Fall vor allem nass.



2| Ein dichtes Wegenetz macht Wanderer auch in moderaten Lagen glücklich.



3| Am Großen Aletschgletscher tut sich das spektakulärste Panorama der Alpen auf.



4| Herzenssache Raclette: Alles ist gut – wenn es nur mit Käse überbacken ist!

Schweiz Tourismus

Wo ist eigentlich die Astrid?« Fünf Augenpaare wandern durch die kleine St-Laurent-Hütte hoch über dem Val de Nendaz auf 2485 Metern. Gestern war unsere Fotografin noch da, und jetzt, um fünf Uhr morgens, keine Spur von ihr. Wir rufen laut. Keine Reaktion. Sorge macht sich breit. Doch dann, unter einem Deckenberg im Matratzenlager, werden wir fündig. Die bergerfahrene Allgäuerin hat einen festen Schlaf, und ihre Ohrenstöpsel funktionieren ausgezeichnet. Einmal wach, ist sie schneller abmarschbereit, als die Gewinner der »Wallis-*outdoor*-Academy« ihre Bergstiefel an die Füße kriegen. Kirstin, Sophie, Rupert und Chris sind dazu aus ganz Deutschland für vier Tage ins Wallis gekommen. Jeden Tag steht eine andere Outdoorsportart in einer neuen Region des Schweizer Kantons auf dem Programm. Den Auftakt machen die »4 Vallées« in der Bergwelt rund um die Orte Nendaz und Veysonnaz hoch über dem Rhonetal. Von Nendaz gelangt man auf einem aussichtsreichen Bergpfad entlang des Cleuson-Staudamms auf die hoch über dem Talschluss gelegene St-Laurent-Hütte. Vor der steht nun Bergführer Helmuth Van Pottelbergh. Der gebürtige Belgier lebt schon seit 20 Jahren in Nendaz und will uns heute auf die 3336 Meter hohe Rosablanche führen – die recht einfache Hochtour ist der ideale Einstieg für die Teilnehmer, von denen niemand große alpine Erfahrung besitzt. Und genau das ist auch der Sinn der Academy: etwas an den persönlichen alpinen Skills zu arbeiten.

Aus eisigen Höhen auf den riesigen Eisfluss

Doch das Team sieht sich zunächst mit einer ganz anderen Herausforderung konfrontiert: Es regnet. Und zwar nicht nur ein bisschen, sondern recht ausgiebig. Helmuth wirft einen Bergführerblick in den Himmel, in dem nicht unbedingt Zuversicht zu lesen ist. »Wir gehen einfach mal los“, grummelt er in den Kragen seiner Regenjacke. »Vielleicht klart es ja noch auf!«, sagt Sophie, die jüngste im Team, zuversichtlich. Doch es wird nicht besser. Das Gegenteil ist der Fall, je höher wir kommen, desto garstiger wird der Regen, und als die ersten Lippen ein bisschen blauer werden, bläst Helmuth zum Rückzug. Ein bisschen geknickt gehen wir zurück zur Hütte und hängen unsere Ausrüstung über den Kamin. Mit ein paar Tassen Tee kommt auch die Zuversicht wieder, und als am späten Vormittag die Sonne herauskommt, entpuppt sich der Weg zurück nach Nendaz immerhin



Hoch über Nendaz und Veysonnaz wandert man auf ausgezeichneten Wegen.

noch als eine wunderbare Höhenwanderung entlang eines der vielen Bewässerungskanäle, die im Wallis Suonen genannt werden.

Mit Schweizer Pünktlichkeit bringen uns Bus und Zug ins 80 Kilometer rhoneaufwärts gelegene Fiesch in der Aletsch Arena. Hier wartet am nächsten Tag das wohl größte Naturwunder des gesamten Alpenraums auf die Gruppe: der Große Aletschgletscher, mit 20 Kilometer Länge und fast 80 Quadratkilometern der mit Abstand größte Eisstrom der Alpen. Und die Schweiz wäre nicht die Schweiz, wenn nicht Bahnen und Tunnel in die entlegensten Ecken führen würden. So erreicht man vom Bahnhof in Fiesch über eine Rolltreppe die Seilbahn, die einen bis auf 2212 Meter zur Fieschalp bringt. Von dort wandert man zwei Kilometer am Hang entlang zum Täligrattunnel. In den 80er Jahren gebaut, um Wasser vom Gletscher auf die andere Seite des Berges zu leiten, dient er heute als bequemer Zustieg auf die Mitte des Aletschgletschers. Hierhin führt uns heute Igor Volken, der 52-Jährige bringt seit 30 Jahren Menschen auf den Gletscher, seine Familie stellt Bergführer in 3. Generation. »Vor zwei Jahren sind wir noch da oben eingestiegen, sagt er und deutet auf einen Felsen, der gute 20 Meter oberhalb des Gletscherrandes liegt. An keinem Ort der Alpen ist der Klimawandel so mit den Händen zu greifen wie hier. Nachdem wir Grödel angelegt haben und angeseilt sind, geht es aufs Eis. Igor bringt uns zu einem Messpunkt in der Mitte des hier fast 1,5 Kilometer breiten Gletschers. »Noch ist das Eis unter uns 300 Meter dick«, sagt Igor. Doch mit einer Schmelzrate von 10 bis 15 Metern pro Jahr wird es am Ende des Jahrhunderts an dieser Stelle keinen Gletscher mehr geben. Der Blick wandert den Eisstrom hinauf in die Höhe, 15 Kilometer entfernt und gut 2500 Meter über uns blitzen die Spitzen von Mönch und Jungfrau. Dazwischen eine weiße Masse. Unvorstellbar, wie diese Masse schmelzen kann. Und doch, links und rechts zeugen die kahlen Felsen am Rand des Gletschers davon, wie viel mächtiger der Aletschgletscher einst gewesen sein muss und wie sehr er schon geschmolzen ist. Immer wieder fällt der Blick zurück auf die Eisriesen, das Hirn kann nicht ganz fassen, was das Auge sieht. Viel zu schnell vergeht die Zeit, und nach einer kurzen Pause geht es wieder zurück über die Randkluft und hinauf zur Gletscherstube Märjelen und durch den Tunnel, aus einer surrealen Eiswelt in die sehr reale Schweiz mit ihren gusseisernen Balkonen. Bus und Bahn bringen uns nach Saas-Fee.

Immer wieder fällt der Blick auf die Eisriesen, das Hirn kann nicht fassen, was das Auge sieht …

Hier wartet am nächsten Tag der nächste Bergführer. Auch Christian Burgener ist ein Urgestein, sein Lächeln wirkt durch den wei-



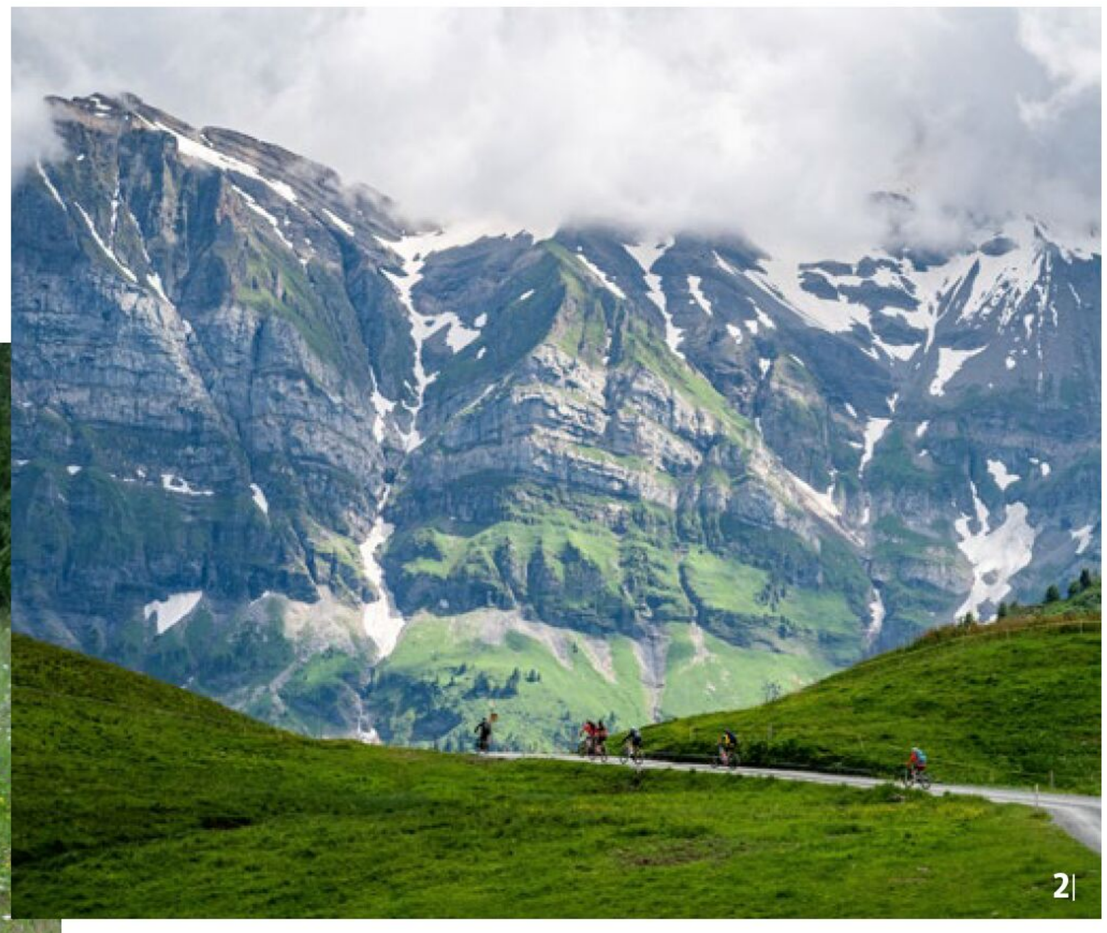
Für die Gorge-Alpine bei Saas-Fee sollte man am besten schwindelfrei sein ...

1| Geschafft: glückliche Gesichter am Ausgang der Gorge-Alpine bei Saas Fee.

2| Die Dents du Midi bilden die erhabene Kulisse für Radtouren hoch über Champéry.

3| Rasant und auf fetten Reifen geht es am letzten Tag ins malerische Champéry.







ßen Schnurrbart noch breiter, als es ohnehin schon ist. Er macht ein paar Witze, man fasst gleich Vertrauen zu ihm – und man wird es auch brauchen, führt er doch in die Gorge-Alpine, die gleich unterhalb des Parkhauses des autofreien Bergdorfes Saas-Fee dahinrauscht. Die etwa zwei Kilometer lange Schlucht wird durch einen dynamischen Klettersteig erschlossen. Will heißen: Seilrutschen und Pendelgänge und Abseileinlagen auf einer Hängebrücke gehören zum Programm. Waren an den bisherigen Tagen nur Kondition und Konzentration gefragt, kommen jetzt Trittsicherheit, ein wenig Oberarm-Power und vor allem Nervenstärke dazu. Nach der ersten Tyrolienne geht es an einer schmalen Leiter gute 30 Meter in die Tiefe! Ich kämpfe gegen ein mulmiges Gefühl an und bin stolz, dass alle im Team es so problemlos über die Stelle schaffen. Dann geht es auf Metallbolzen und Holzbohlen an der Wand entlang, es folgen weitere Seilrutschen, bis wir zu einer Stelle gelangen, an der man an einem Seil über die Schlucht pendeln muss, sich an der anderen Seite an einem Netz festhalten und seine Sicherungsgeräte ins dortige Drahtseil einklinken muss. Alle schaffen die

Auf einer Leiter geht es 30 Meter in die Tiefe. Das Donnern des Wassers hallt an den Felsen wider.

Stelle wie aus dem Effeff. Das Grinsen einiger Teilnehmer wird fast so breit wie das von Christian. Im Anschluss fährt er uns auf die Hütte seines Cousins Beat. Bei Raclette und Walliser Wein feiern wir den Tag und erfahren nebenher vom Leben in den Bergen, das vor 60 Jahren, als die beiden Kinder waren, noch ganz anders aussah.

Der letzte Tag führt uns wieder in den französischsprachigen Teil des Wallis, die Bahn bringt uns an den Fuß der Dents du Midi, nach Champéry. Das Dorf gehört zur Region Dents du Midi und verströmt als einer der ältesten Touristenorte eine gemütliche Gediegenheit. Der französische Einschlag und die alles überragenden Berge tun dem Gesamtambiente dabei keinen Abbruch. Nach drei Tagen Schweiz vom Feinsten ist die Stimmung in der Gruppe auf dem Höhepunkt, und so hat Bike-Guide Arno Cambier leichtes Spiel, als er uns auf eine abschließende Runde auf die Almwiesen hoch über dem Tal führt. »Schön im kleinen Gang mit einer hohen Frequenz treten, das spart Akku«, rät der 32 jährige Mountainbike-Spezialist. Doch die Akkus sind auch nach 400 Höhenmetern noch satt geladen, und so wartet als letzte Herausforderung die Abfahrt zurück nach Champéry auf einer breiten Schotterpiste. Das wirkt harmlos, ist im Nachhinein aber vielleicht die Unternehmung mit der höchsten Sturzgefahr. Einerseits heißt es genügend Abstand, andererseits eine angepasste Geschwindigkeit einzuhalten. Die Bremsen sollten nicht zu heiß werden. Ganz ohne Sturz geht es dann auch nicht ab, aber ein dreckiger Hosenboden und ein gehöriger Schreck sind zum Schluss alles, was wir davontragen – und ein Herz voller fantastischer Eindrücke.

Mehr Informationen gibt die Seite www.wallis.ch, viele der erwähnten Erlebnisse sind dort buchbar. Links zu den Regionen: www.aletscharena.ch, www.nendaz.ch, www.veysonnaz.ch, www.saas-fee.ch, www.regiondentsdumidi.ch



HOCH HINAUS

Mit einem Dachzelt lässt sich fast jedes Auto in einen Minicamper verwandeln. Wir haben sieben Modelle für zwei Personen getestet.

TEXT: **FRANK WACKER** | FOTOS: **INGOLF POMPE**

Im Dachzelt zu übernachten macht unabhängig und hat etwas Erhabenes: Auf dem Auto liegend, kannst du den Blick frei über Felder, Wiesen und Hügel schweifen lassen. An heißen Sommertagen weht in den luftigen Höhen häufig eine kühlende Brise, während am Boden die Hitze steht. Außerdem kosten Dachzelte einen Bruchteil eines Campervans, außerhalb der Saison kann man das Auto ohne den unnötigen Ballast bewegen und spart Sprit. Kein Wunder, dass die wachsende Begeisterung am Draußensein auch den Dachzeltverkauf mächtig angekurbelt hat.

Weitere gute Nachricht: Schon für etwas über 2000 Euro bekommt man ein gutes Modell – das zeigt unser Test von sieben Dachzelte im Preisbereich von 2090 und 4779 Euro. Alle besitzen eine Hartschale aus Glasfaserverstärkten Kunststoffen oder Aluminium, die eingeklappt einer Dachbox gleicht und die Zeltstoffe während der Fahrt schützt – bei günstigeren Modellen muss man sich dagegen am Auto entlanghangeln



und eine zusätzliche Abdeckung befestigen. Des Weiteren ermöglicht die stabile Dachpartie ein angenehmes Raumgefühl, weil keine Stoffflächen durchhängen.

Bei drei Kandidaten handelt es sich um sogenannte Aufstellzelte: Bei ihnen sind die Ober- und Unterschale am Fußende über Scharniere miteinander verbunden. »Mit geöffneter Front entsteht eine Schlafkabine mit dreieckigem Querschnitt«, erklärt *outdoor*-Redakteur Ralf Bücheler. Bei den vier Hubzelten hebt sich dagegen die Dachschale über die komplette Fläche, was eine optimale Raumausnutzung und – entsprechende Fensterflächen vorausgesetzt – einen 360-Grad-Panoramablick ermöglicht. Der Hauptnachteil liegt im höheren Preis: Die Aufstellzelte kosten 2090 bis 2790 Euro, die Hubzelte fangen bei 2890 Euro an.

GUT & GÜNSTIG: UNSER KAUFTIPP

Schon das preiswerteste Modell im Feld, das Ocean Cross Sonora, verdient eine dicke Kaufempfehlung: Dank niedrigem Gewicht (65 Kilo) passt es auf die meisten Kompaktfahrzeuge, zudem punktet es mit breitem Innenraum, stabiler Leiter und reichhaltigem Zubehör. Die eher schmalen Eingänge erfordern etwas Geschick beim Ein- und Aussteigen, sind dafür aber durch große Vordächer sehr gut vor Wind und Wetter geschützt. Auf der eher festen Matratze liegt man nicht ganz so flauschig wie bei den teureren Konkurrenten, was eine extra Auflage behebt. Für große Personen fällt die Liegelänge aber zu knapp aus – »typisch für Aufstellzelte«, so Bücheler.

Naturbummler löst das Problem der kurzen Liegelänge bei seinem Modell Alu-Kraftkiste (2490 €) durch einen raffinierten Scherenmechanismus: Er hebt den Fußraum beim Aufklappen um 30 Zentimeter an. Das schafft nicht nur mehr Liegefläche, sondern auch Platz für ein kleines Fenster, über das eine Extraportion Frischluft einströmt – sehr angenehm. Weiteres Plus: die komfortable, sieben Zentimeter dicke, hinterlüftete Matratze. Die Auflagefläche beschleunigt die Trockenzeit: Über Nacht gibt ein Schläfer mehr als 250 Milliliter Feuchtigkeit ab – »ein Teil davon speichert die Matratze«, sagt Ralf Bücheler. Mittels des in die Aluminiumschale integrierten Trägers lässt sich weiteres Gepäck transportieren. Durch das hohe Gewicht von 87 Kilo eignet sich die Alu-Kraftkiste aber nur für große PKW und SUV: In der Golfklasse liegt die dynamische Dachlast, also das maximal zulässige Gewicht auf dem Dach während des Fahrens, in der Regel bei 75 Kilo.

Auch das Vickywood Cumaru Light Eco (75 Kilo, 2790 €) reißt die Dachlast der Golfklasse, weil das Gewicht des Trägers mit einberechnet werden muss. Wenn es passt, bekommt man ein hochwertiges Aufstellzelt, das sich durch das als Zubehör erhältliche Thermo-Innenzelt für Urlaube in kälteren Regionen eignet. Top: Durch die auf der Außenseite liegenden Gasdruckfedern der Aufstellmechanik kannst du innen die komplette Breite der Liegefläche auch in der Höhe nutzen, Auf- und Abbau gelingen

WORAUF ES BEIM FAHRZEUG UND DEM DACHTRÄGER ANKOMMT

Dachlast überprüfen

Vor dem Kauf eines Dachzeltes musst du sicherstellen, dass die maximale dynamische Dachlast deines Autos ausreicht (s. Handbuch) – sie gilt, wenn das Auto fährt, die Dachlast im Stand fällt um ein Vielfaches höher aus. Nur drei Modelle im Feld wiegen unter 75 Kilo – was dem Grenzwert vieler PKW der Kompakt- und Mittelklasse entspricht. Eine dynamische Dachlast von 100 Kilo bieten üblicherweise erst größere Fahrzeuge und SUV. Einige Vans und Geländewagen erlauben noch mehr.

Passenden Träger wählen

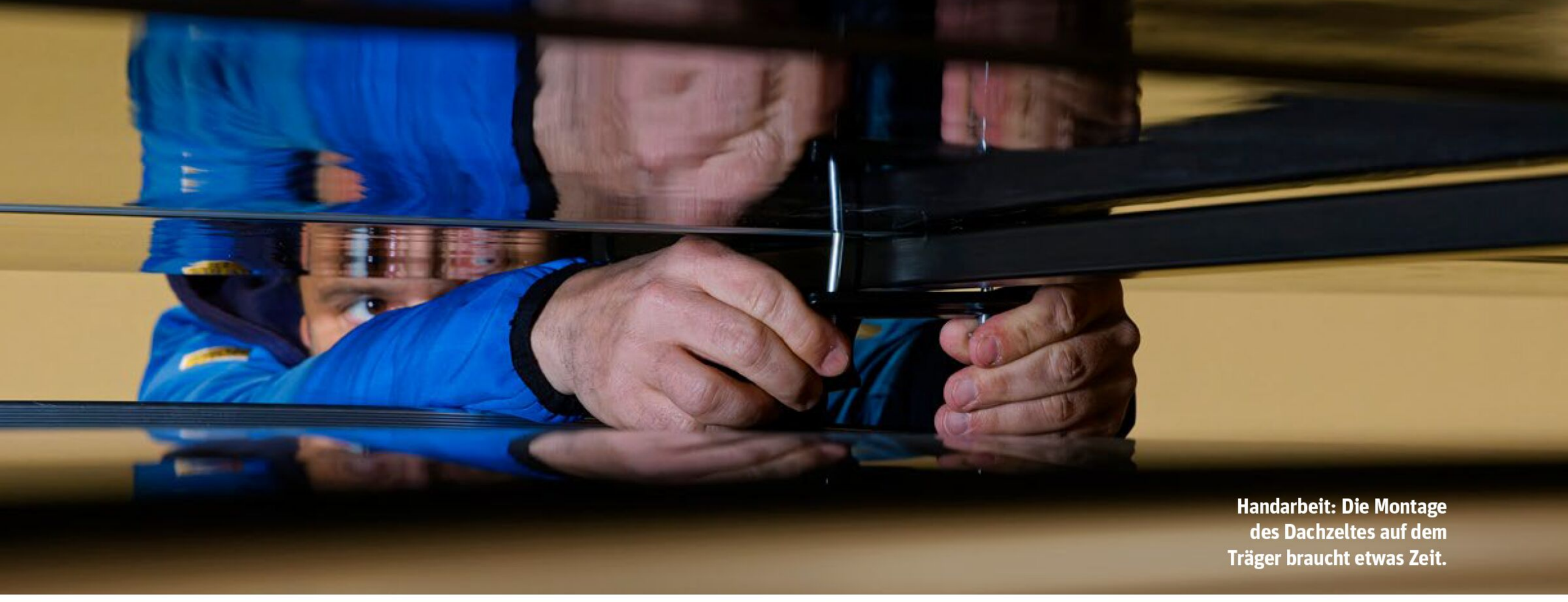
Auch der Träger zählt zur Dachlast mit dazu. Grundsätzlich sollten dessen Quertraversen ausreichend Nutzlast bieten, und ihre Länge in etwa der Breite des Dachzelts entsprechen. Thule erlaubt die Montage seines Dachzeltes zudem nur auf Trägern, die an einer Reling befestigt sind. Offen oder geschlossen spielt dabei keine Rolle.

Gewicht klug verteilen

Leiter, Bettzeug und Zubehör kannst du im Kofferraum transportieren – und so die Dachlast reduzieren.

Die wichtigsten Fahrtipps

Bei der Einfahrt in Parkhäuser oder Garagen solltest du es langsam angehen. Vor allem bei der Montage auf einem SUV oder Van können Auto und Dachzelt die Durchfahrtshöhe schnell überschreiten. Im Zweifelsfall nach der Montage besser noch einmal nachmessen. Die Fahrt mit einem Dachzelt erhöht den Spritverbrauch, sobald die Saison vorbei ist, lohnt sich die Demontage. Während der Fahrt sollte man eine Höchstgeschwindigkeit von 120 km/h nicht überschreiten.



Handarbeit: Die Montage des Dachzeltes auf dem Träger braucht etwas Zeit.

mit wenig Kraftaufwand binnen weniger Minuten. Und ins Dach integrierte LED-Bänder schaffen eine angenehme Ausleuchtung. Einziger, Zelttyp-bedingter Nachteil: die eingeschränkte Liegelänge.

DER PREIS-LEISTUNGS-SIEGER

Das Highlight unter den Hubzelten ist das Horntools Themis (2890 €), das günstigste und unterm Strich leistungsfähigste Modell im Feld. Es lockt mit großem, hohem Innenraum, komfortabel polsternder hinterlüfteter Matratze, guter Rundumsicht und wettergeschützten Seiteneingängen. Mit seinem niedrigen Gewicht (67 Kilo + 8 Kilo Zubehör) passt es auf die meisten Autos und lässt sich einfach montieren – bei schweren Modellen gleicht die Montage häufig einem schweißtreibenden Workout und erfordert bis zu vier Personen. Das Zugband, mit dem man die Oberschale beim Zusammenklappen herunterzieht, flattert allerdings im Wind und schlägt gegen die Zeltwand. Abhilfe schaffen selbstklebende, wasserfeste Klettpunkte: Einer kommt auf den Zeltstoff, das Gegenstück auf den Riemen, sodass sich dieser fixieren lässt.

Auch das Autohome Air Sky 360 Medium X-Long verdient eine Empfehlung – wenn jemand bereit ist, fast 5000 Euro in ein Dachzelt zu investieren. Durch die Kurbelmechanik lässt es sich noch einfacher Auf- und Abbauen als die anderen Modelle im Feld, durch das Dachfenster sieht man die Sterne, und großflächige Fensterflächen bieten ein grandioses Panorama. Auch die Material- und Verarbeitungsqualität ist vom Feinsten, die Seitenwände bestehen aus wasserdichtem, atmungsaktivem Material. Außerdem bietet Autohome ein enorm umfangreiches Zubehörprogramm: von der Montagehilfe, mit der sich der schwere Brocken von der Garagen- oder Carportdecke absenken lässt, über Markisen bis hin zum luxuriösen Vorzelt. Bei den an sich guten Modellen von Thule und James Baroud führen stark riechende Materialien zu Abzug.

FÜR JEDEN DAS RICHTIGE ZELT

Fünf der sieben Testkandidaten überzeugen mit einer sehr guten Leistung, doch drei Modelle ragen heraus: Sparfüchse greifen zum *outdoor*-Kauftipp von Ocean Cross (2090 €) oder – bei ausreichend hoher Dachlast – zur Alu-Kraftkiste von Naturbummler (2490 €). Der Testsieg geht an das komfortable Hubzelt Horntools Themis (2890 €).



Himmlisch: Das Dachfenster des Autohome-Modells sorgt über einem für freie Sicht.



Schöne Aussichten: Hubzelte mit großen Fenstern locken mit Panoramablick.



Praktisch: In einem Extrafach lassen sich die Schuhe außerhalb verstauen.



Haltestelle: Im Idealfall lässt sich die Aluleiter am Zelt sicher einhaken.

AUTOHOME **AIR SKY 360 MEDIUM X-LONG**

Das Air Sky von Autohome, auch bekannt unter dem Markennamen Maggiolina, ist ein hochwertiges, aber auch teures Hartschalen-Dachzelt. Es zeichnet sich durch seine praktische Kurbelmechanik aus, durch die der Auf- und Abbau besonders einfach gelingt. Außerdem überzeugt es mit einer top Verarbeitung und robusten Materialien. Die Leiter könnte aber noch etwas stabiler ausfallen. Highlight: das ausstellbare Dachfenster – einzigartig im Feld. In Kombination mit den großen Fenstern auf jeder Seite ermöglicht es einen grandiosen Panoramablick und eine hervorragende Belüftung. Innen gibt es reichlich Platz und Sitzhöhe sowie hohen Schlafkomfort (Matratzendicke: 7 cm). Auch top: die wasserdichten, atmungsaktiven Seitenwände. Ein Wetterschutz an den Einstiegen fehlt aber. Die Montage auf dem Auto braucht durch Befestigungsschrauben mit Feingewinde und das hohe Gewicht Zeit und Fingerspitzengefühl. Beim Hochhieven aufs Dach sollten besser vier statt zwei Personen anpacken – oder man gönnt sich den optional erhältlichen Multilift (139 €), mit dem das Zelt von der Garagendecke herabgesenkt werden kann.



PREIS/TYP 4779 €/Hartschalen-Hubzelt

GEWICHT 96 kg + 6 kg (Leiter, Befestigung)

ABMESSUNG 230 x 185 x 18/35 cm (L x B x H)

LIEGEFLÄCHE/INNENHÖHE 202 x 136 cm/90 cm

EINGÄNGE/FENSTER 2 seitlich/6 + 1 Dachfenster

SCHLAFKOMFORT/PLATZ	★★★★★
AUF-/ABBAU	★★★★★
AUSSTATTUNG/MONTAGE	★★☆☆☆
QUALITÄT	★★★★★

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

HORNTOOLS **THEMIS**

Gemessen an seiner Größe wiegt das Themis von Horntools verdammt wenig – trotz stabiler Teleskopleiter und erstklassiger Ausstattung: Das Hartschalen-Hubzelt besitzt drei Eingänge, von denen die beiden seitlichen mit einem effektiven Wetterschutz punkten. Bei allen vier



Fenstern lässt sich der Fliegenschutz komplett öffnen, praktische Ablagetaschen im Innern sorgen für Ordnung. Auch stark: Schlafkomfort und Platzangebot. Dank sehr guter Innenhöhe, üppiger Grundfläche und bequemer, hinterlüfteter Matratze (Dicke: 7 cm) fühlt man sich innen pudelwohl. Langschläfer dürften sich zudem über den lichtundurchlässigen Zeltstoff freuen. Auf- und Abbau klappen problemlos, das Zugband sollte sich aber mit Klett fixieren lassen, weil es bei Wind flattert und gegen das Zelt schlägt. Die Fixierung der geschlossenen Oberschale mit Gurtbändern erfüllt ihren Zweck, ist aber nicht so hochwertig wie die Lösung mit Metallschnallen – ein Schönheitsfehler, denn alles in allem sammelt das Themis im Feld die meisten Punkte, sichert sich so den Testsieg und zeigt der Konkurrenz auch beim Preis-Leistungs-Verhältnis, wo der Hammer hängt.

PREIS/TYP 2890 €/Hartschalen-Hubzelt

GEWICHT 67 + 8 kg (Leiter, Befestigung, Zubehör)

ABMESSUNG 220 x 150 x 30 cm (L x B x H)

LIEGEFLÄCHE/INNENHÖHE 205 x 135 cm/96 cm

EINGÄNGE/FENSTER 2 seitlich,1 hinten/4

SCHLAFKOMFORT/PLATZ ★★★★★

AUF-/ABBAU ★★★★☆

AUSSTATTUNG/MONTAGE ★★★★★

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND

JAMES BAROUD **EVASION M**

Das leichteste Dachzelt im Feld stammt vom portugiesischen Hersteller James Baroud. In Kombination mit den sehr einfach zu handhabenden Verbindungselementen und den kompakten Abmessungen lässt sich das Evasion M sehr einfach auf dem Fahrzeug montieren. Auf-



und Abbau klappen zügig, das Einrasten und Lösen der Scherenmechanik erfordert allerdings ordentlich Schmackes. Sobald das Zelt steht und die Fenster geöffnet sind, freut man sich am herrlichen Rundumblick. Bei eingeschränkter Belüftung stört aber der starke Eigengeruch der Materialien – trotz eines mitgelieferten Ventilators, der für Luftaustausch sorgt. Außerdem führen die scharfkantigen, schwergängigen Verschlüsse zu Punktabzug im Qualitätskriterium. Das Raumangebot geht in Ordnung, die Matratze (Dicke: 6 cm) polstert aber nicht ganz so gut wie bei so manchem Konkurrenten, lässt man die Beine zur Tür herausbaumeln, drückt die harte Unterschalenkante. Die Teleskopleiter könnte noch etwas stabiler ausfallen. Weiteres, praktisches Zubehör wie ein Wetterschutz für die Eingänge oder eine Schuhtasche gibt es gegen Aufpreis.

PREIS/TYP 3480 €/Hartschalen-Hubzelt

GEWICHT 62 + 6 kg (Leiter, Befestigung, Zubehör)

ABMESSUNG 204 x 143 x 33,5 cm (L x B x H)

LIEGEFLÄCHE/INNENHÖHE 193 x 137 cm/90 cm

EINGÄNGE/FENSTER 2 seitlich, 1 hinten/4

SCHLAFKOMFORT/PLATZ ★★★☆☆

AUF-/ABBAU ★★★☆☆

AUSSTATTUNG/MONTAGE ★★★☆☆

QUALITÄT ★★☆☆☆

outdoor TESTURTEIL GUT

THULE **BASIN**

Kein anderes Modell im Feld lässt sich so einfach auf dem Dachträger montieren wie das Thule Basin – hier zeigt sich das ganze Know-how des Dachträger-Weltmarktführers. Auf- und Abbauen lässt es sich recht schnell, alle Verschlüsse sind einfach bedienbar, und der an



der Unterschale angebrachte Verschlussriemen schlägt bei Wind nicht gegen den Zeltstoff. Bei kräftigen Böen wackelt das Basin allerdings etwas stärker als die anderen Kandidaten im Feld. Der Innenraum punktet mit großzügiger Liegefläche, die Höhe fällt mit 88 Zentimetern aber recht knapp aus. Zudem lassen sich die Seitenwände weniger großflächig öffnen als bei der Konkurrenz. Der Polsterkomfort der Matratze (Dicke: 6 cm) liegt im Mittelfeld, den rauen Bezug sollte man aber mit einem extra Spannbetttuch abdecken – oder den als Zubehör erhältlichen Wechselbezug (80 €) ordern. Ebenfalls erhältlich: eine Hinterlüftung (Condensation Mat Größe S, 150 €) und Taschen für die Schuhe (ab 70 €). Klasse: die beiden wettergeschützten Eingänge und die stabile, sicher einhakbare Teleskopleiter. Die Verarbeitung ist gut, das Material riecht aber unangenehm.

PREIS/TYP 3000 €/Hartschalen-Hubzelt

GEWICHT 75 + 7 kg (Leiter, Befestigung, Zubehör)

ABMESSUNG 214 x 140 x 33 cm (L x B x H)

LIEGEFLÄCHE/INNENHÖHE 207 x 136 cm/88 cm

EINGÄNGE/FENSTER 2 seitlich/2

SCHLAFKOMFORT/PLATZ ★★★☆☆

AUF-/ABBAU ★★★★☆

AUSSTATTUNG/MONTAGE ★★★★★

QUALITÄT ★★★☆☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

NATURBUMMLER **ALU-KRAFTKISTE**

Der Name ist Programm: Das Hartschalenzelt von Naturbummler tritt mit stabiler Aluminium-Schale in den Ring und bietet mittels eines vorinstallierten Dachträgers die Möglichkeit, weitere Ausrüstung, etwa eine Transportbox oder einen Ersatzreifen, aufs Autodach zu verfrachten. Mit 87 Kilo ist es aber kein Leichtgewicht und erfordert vier Personen zur Montage. Das Aufklappen des Zeltes geht schnell und einfach, das Zusammenklappen erfordert aufgrund der starken Gasdruckdämpfer jedoch etwas mehr Kraft. Dank raffiniertem Scherenmechanismus, der den Fußraum beim Aufklappen um 30 Zentimeter anhebt, steht die gesamte Grundfläche als Liegelänge zur Verfügung – das gleicht die schmale Breite aus. Zudem sorgt ein kleines Fenster für eine Extraportion Frischluft. Weitere Stärken: eine gut polsternde, unterlüftete Matratze mit sieben Zentimeter Dicke, eine stabile Teleskopleiter, Schuhtaschen. Ein Wetterschutz zählt ebenfalls zur Grundausstattung. Die seitlichen Eingänge schützt er allerding kaum, bei Wind flattert er und schlägt gegen die Zeltwände. Ansonsten ist die Verarbeitung einwandfrei.



PREIS/TYP 2490 €/Hartschalen-Aufstellzelt

GEWICHT 87 + 6 kg (Leiter, Befestigung, Zubehör)

ABMESSUNG 210 x 130 x 23 cm (L x B x H)

LIEGEFLÄCHE/INNENHÖHE* 196 x 118/88–128 cm

EINGÄNGE/FENSTER 2 seitlich, 1 hinten/1

SCHLAFKOMFORT/PLATZ ★★★★☆

AUF-/ABBAU ★★★★☆

AUSSTATTUNG/MONTAGE ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

OCEAN CROSS **SONORA 145**

KAUF outdoor 10/24 TIPP

Ocean Cross schickt das günstigste Modell ins Rennen: Mit einem Preis von unter 2100 Euro kostet das Sonora 145 fast 20 Prozent weniger als der nächstteurere Kandidat im Feld. Weiterer Pluspunkt: das niedrige Eigengewicht, die stabile Leiter und eine üppige Ausstattung inklusive Schuhbeutel. Das Aufklappen des Sonora 145 geht schnell und einfach, das Einklappen erfordert wegen der kräftigen Gasdruckdämpfer aber etwas mehr Kraft. Durch die größere Breite bietet der Innenraum mehr Schulter-, Ellenbogen- und Kniefreiheit als die anderen beiden Aufstellzelte im Test, die Liegelänge fällt für große Personen aber zu knapp aus – typisch für diesen Dachzelttyp. Recht kleine Eingänge erschweren den Zugang und schränken den Ausblick ein, sie sind dafür aber sehr gut vor Wind und Wetter geschützt. Wer gerne weich liegt, sollte die feste Matratze (Dicke: 5 cm) mit einer Auflage pimpen. Weil die C-Träger in der extrabreiten Bodenschale weit auseinanderliegen, braucht man unter Umständen Adapterplatten für den Dachträger – die Ocean Cross für alle Systeme anbietet. Die Verarbeitungsqualität geht in Ordnung.



PREIS/TYP 2090 €/Hartschalen-Aufstellzelt

GEWICHT 65 + 8 kg (Leiter, Befestigung, Zubehör)

ABMESSUNG 211 x 145 x 19 cm (L x B x H)

LIEGEFLÄCHE/INNENHÖHE* 185 x 136/90–134 cm

EINGÄNGE/FENSTER 2 seitlich, 1 hinten/2 Lüfter

SCHLAFKOMFORT/PLATZ ★★★☆☆

AUF-/ABBAU ★★★★☆

AUSSTATTUNG/MONTAGE ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

VICKYWOOD **CUMARU LIGHT 127 ECO**

Praktisch: Durch die auf der Zeltaußenseite angebrachten Gasdruckfedern, Teil der einfach bedienbaren Aufstellmechanik, lässt sich die Innenraumhöhe über die komplette Breite der Liegefläche nutzen. Die Liegelänge reicht sehr großen Personen allerdings nicht aus – was bei diesem Zelttyp die Regel ist. Dafür gibt es sehr breite Eingänge, über die sich das Vickywood Cumaru Light 127 Eco einfach entern oder verlassen lässt – wobei auch die stabile Teleskopleiter hilft. Weiteres Plus: hochwertige Stoffe, eine komfortabel polsternde, hinterlüftete Matratze (Dicke: 5 cm) und LED-Bänder unter dem Dach, die mittels einer Powerbank betrieben für ein romantisches Ambiente sorgen. Auch ein praktischer Staubeutel für die Schuhe gehört zum Lieferumfang. Der Wetterschutz der Eingänge könnte allerdings trotz der Überdachungen besser sein. Dagegen liegt die Verarbeitung auf einem sehr guten Niveau, nur die scharfkantigen, nicht gummierten Konterplatten der Trägerbefestigungen verhindern die volle Punktzahl in diesem Kriterium. Die Montage klappt problemlos, nimmt durch die vielen Schrauben aber Zeit in Anspruch.



PREIS/TYP 2790 €/Hartschalen-Aufstellzelt

GEWICHT 75 + 7 kg (Leiter, Befestigung, Zubehör)

ABMESSUNG 223 x 127 x 12,7 cm (L x B x H)

LIEGEFLÄCHE/INNENHÖHE* 185 x 116/90–130 cm

EINGÄNGE/FENSTER 2 seitlich, 1 hinten/keine

SCHLAFKOMFORT/PLATZ ★★★★☆

AUF-/ABBAU ★★★★☆

AUSSTATTUNG/MONTAGE ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor TESTURTEIL SEHR GUT

AB NACH DRAUSSEN!

12 AUSGABEN OUTDOOR UND EINE PRÄMIE DEINER WAHL

12 AUSGABEN
für nur 84,90 Euro*

Lieferung bequem
NACH HAUSE,
ohne Versandkosten

Du erhältst
eine **PRÄMIE**
als Dankeschön

Nach Erstbezug
JEDERZEIT
monatlich
kündbar





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



deuter Rucksack Speed Lite 17

Shale-Graphite 1734

Azure-Reef 1732

Zuzahlung: 15,– €*



Ausführliche Produktbeschreibung im Onlineshop.

Blaupunkt Smartwatch

1904

Zuzahlung: 1,– €*

30-Euro-Amazon.de-Gutschein



1354

Ohne Zuzahlung

35-Euro-Globetrotter-Gutschein



1706

Ohne Zuzahlung

Weitere Prämien im Onlineshop

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

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

Angebot der 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

TEXT: **TOBIAS WIRTH, PHILIP GEIGER** | FOTOS: **MARIUS HOLLER, SPORTOGRAF**

(N)EVER (R)EST

Grenzen sind da, um sie zu verschieben. Beim ersten Wander-Everesting-Event Europas verschiebt sich vor allem unsere Schmerzgrenze.

Am Gipfel der Träume und der Erschöpfung: Philip und Tobias wanken nach 30 Stunden ins Ziel.

Absolute Dunkelheit umgibt mich. Ich sinke ächzend auf meine Stöcke, bleibe stehen. Der Regen hat zwar aufgehört, aber die Tropfen fallen immer noch von den Blättern ringsum. Ich nehme es am Rande wahr, vor allem spüre ich aber das Pochen meiner Beine. Ich drehe mich um. Ein tanzendes Licht zeigt, dass auch Philip um die Kurve biegt. Wir bringen das gemeinsam zu Ende. So, wie wir das auch eingefädelt haben: die Everesting-Challenge im Brandnertal in Vorarlberg. Die Uhr zeigt halb zwei morgens, wir sind mehr als 20 Stunden unterwegs und kämpfen uns in Richtung der Marke von 7000 Höhenmetern. Spaß haben wir gerade nicht – aber das ist so spät beim Everesting auch nicht zu erwarten.

Eigentlich kam der Trend im Radsport auf, eine Herausforderung für Athleten mit Pferdelungen, die am immergleichen Anstieg so lange hochtreten, bis sie die 8848 Höhenmeter eines Aufstiegs zum höchsten Berg der Welt geschafft haben. Doch dieses Jahr fand in Österreich, im vorarlbergischen Brandnertal, das erste Wander-Everesting-Event Europas statt – und dem Redakteurskollegen Philip und mir war sofort klar: »Das probieren wir!« Philip ist ambitionierter Amateurbasketballer, ich laufe und fahre begeistert Ski. In den Bergen fühlen wir uns beide wohl, Philip hat auch schon einen 100-Kilometer-Megamarsch durchgezogen. Aber knapp 9000 Höhenmeter? Daran dachten wir lieber nicht so genau, entsprechend zwanglos fiel die Vorbereitung aus. »Wir entscheiden das im Kopf«, machten wir uns Mut.

Als wir dann mit den anderen Verrückten am Vorabend beim Briefing saßen, war ich irgendwie froh: Das Unbehagen hatte sich die letzten Tage

PHILIP:
Ich fühle mich wie ein Wander-Zombie. Mein einziger Gedanke: »Linkes Bein vor, rechtes Bein vor.«

Der wievielte Aufstieg war das jetzt? Nummer 13 oder 14? Egal, noch mal bekommt mich Tobi da nicht rauf.

Meine Güte, waren wir naiv! Rolltreppen und Aufzüge meiden. Das fasst unsere Vorbereitung grob zusammen.

Ich dachte mir, wer schon einen Megamarsch in der Tasche hat, wird auch beim Everesting eine gute Figur abgeben.

Wie es so schön heißt: »Den Mutigen hilft das Glück.« Also, auf geht's!



Im Gänsemarsch starten die gut 160 Teilnehmenden den ersten von 17 Aufstiegen.

Welcher Wecker? Ich konnte vor Aufregung kaum ein Auge zumachen. Immerhin das mit der Reibungscreme hat tatsächlich funktioniert.

Vielleicht hilft auch ein bisschen Dehnen?

zu Everest-Größe aufgetürmt. Nun wich die Nervosität klarem Fokus.

Morgens scheppert der Wecker kurz vor vier. Zum ersten Mal im Leben benutzen wir Reibungscreme. Das soll die Oberschenkel vor Wundscheuern bewahren. Kurz vor dem Start um fünf Uhr ist die Stimmung aufgeregt und gelöst zugleich. Das Areal an der Talstation ist gesäumt von tanzenden Stirnlampen. Stöcke werden eingestellt, Kniegelenke mobilisiert, Schuhe gewissenhaft geschnürt. Im Hintergrund surrt die Palübahn, die für uns bereits



Lächeln oder Zähne zeigen? Dauerregen und Dunkelheit zehren, der Wille ist eisern.

Selbst erfahrene Ultra-Trail-Läufer wirken angespannt, das beruhigt mich ein wenig.

Von unten sieht der Berg machbar aus. Aber 17 Mal?

läuft und Verpflegung nach oben schafft. Schnell noch einen Schluck Kaffee, dann beginnen Philip und ich gemeinsam mit gut 160 anderen unser Abenteuer. 17 Aufstiege, gut 60 Kilometer und über 9000 Höhenmeter liegen vor uns – Zeitlimit: 36 Stunden. Immerhin die Abstiege bleiben uns erspart – für sie dürfen wir die durchgehend laufende Bahn nehmen, das schont die Knie. Gestern noch war hier die Welt untergegangen, Platzregen und Gewitter empfingen uns im Brandnertal.

Doch der Großteil des ersten Tages verläuft trocken. Obwohl eigentlich überhaupt kein Frühaufsteher, komme ich direkt beim ersten Aufstieg in einen Flow-Zustand. Ich gucke nach links und rechts und freue mich über das Plätschern eines Baches. Die beiden Initiatorinnen Saskia und Flores haben eine abwechslungsreiche Strecke mit 538 Höhenmetern und etwa 3,5 Kilometern Länge ausgetüftelt: vom Fuße der Palübahn auf einem Waldsteig am Bach entlang, auf halber Strecke wartet eine Verpflegungsstation. Dann über eine steile Wiese und eine Forststraße zum »Base Camp«, dem Versorgungsbereich an der Bergstation. Für jeden gemeisterten Aufstieg erhält man hier einen Strich auf dem Startnummernleibchen. Ich fühle mich gut, als wir das erste Mal ankommen – frage mich aber insgeheim, wie es mir wohl in 24 Stunden gehen wird.

Der Wind in den Segeln

Das Starterfeld verteilt sich mit den weiteren Anstiegen immer mehr. Auf der dritten Runde treffen wir den Ex-Fußballer André Schürrle, der die Challenge mit Freunden bestreitet. Wir heften uns an ihre Fersen – mit 45 Minuten soll es unser schnellster Aufstieg werden. Bis dahin steigt das Hochgefühl stets an, wohl ahnend, dass das Tempo nicht (unser) Dauerzustand sein wird. Mit dem vierten Anstieg machen wir die 2000 Höhenmeter voll, so weit, so gut. Ein paar Trockenfrüchte und etwas Traubenschorle, dann bringt uns die Bahn für den fünften Aufstieg auch schon wieder nach unten. Wind



So idyllisch sieht das Brandnertal bei Sonne aus – wissen wir aber erst bei der Abreise.

9000 Höhenmeter? – Daran denken wir lieber nicht so gern. »Wir entscheiden das im Kopf«, machen wir uns beide Mut.



»Grüne Hölle« nennt Philip den letzten Anstieg. Aus den Tannen geht's zum Gipfel.



Auch die Prominenz leidet: Fußball-Weltmeister André Schürrle tief in der Nacht.



Gels geben mehr Energie, aber Saftschorle schmeckt besser. Die Mischung macht's.

Wir entdecken am Verpflegungsbuffet die Ovomaltine-Brote für uns. Und fragen uns, wie viel ein Mensch eigentlich essen kann.



Die Fähnchen markieren das Ziel. Geschafft! Runter fährt dann zum Glück die Bahn.

aus den Segeln nimmt uns die Info unseres Gondel-Gefährten Andreas: Er sieht echt fit aus und antwortet auf unsere Frage nach dem Stand der Dinge, er sei jetzt vor dem 13. Anstieg. Mehr als das Doppelte. Da müssen wir schlucken. Andreas sollte das Ding in etwas über 14 Stunden gewinnen, total verrückt!

Ich dachte, wir liegen ganz gut im Plan. Dann sagt Andreas, er hat schon zwölf Aufstiege hinter sich. Wie zum Geier hat er das geschafft?!

Der Halbzeit-Hammer kommt

Im siebten Aufstieg beginnt mein linkes Knie zu zwicken, in der achten Runde gesellt sich die Hüfte dazu, und auf dem steilen Wiesenstück bei Runde neun (Halbzeit geschafft!) ertappe ich mich erstmals dabei, wie ich die Zähne fletsche. Im Basecamp warten Faszienrollen, die ich nun in jeder Pause in Beschlag nehme – Philip ist bis dato stabil. Mit langen Schritten stapft der Zweimetermann beständig den Berg hinauf und hat es auch gut verkraftet, dass er für Runde drei seine Stöcke versehentlich oben stehen ließ.

Die eingelegten Gurken wirken. Noch geht es mir verhältnismäßig gut.

Ich hab wohl die Stöcke ein bisschen zu heftig eingesetzt, aber der Everest ist auch ziemlich steil, mit Abschnitten bis zu 30 Grad Steigung.

Doch dann, im zehnten Aufstieg, bekommt er plötzlich Krämpfe im Unterarm. Wir lachen beide, da hatten wir den ersten Krampf wirklich nicht vermutet. Nun, mit knapp 5000 Höhenmetern in den Beinen, bewegen wir uns beide längst in einem Bereich, den wir vorher nie betreten haben. Das Zwicken in der Hüfte ist jetzt echter Schmerz, der mich in Steilstücken zu einem komischen Humpelgang zwingt. In der Gondel pfeife ich mir ein Energie-Gel mit Mojito-Geschmack rein. Es schmeckt furchtbar, bringt mich aber nach vorne. Am Verpflegungsbuffet entdecken wir die Gummibärchen und Ovomaltine-Brote für uns und fragen uns, wie viel ein Mensch eigentlich essen kann. Das alles ändert aber nicht, dass sich ab dem Abend das Tempo verlangsamt und die Pausen verlängern. André Schürrle überrundet uns bei Aufstieg 12, der hat wohl noch mehr Power. Aber soll er doch, der war mal Profi …

»Mit Ovomaltine kannst du es nicht besser, aber länger.« Einen passenderen Slogan gibt es nicht.

Gefühlt schweigen wir uns schon seit zwei Stunden an. Wir müssen beide kämpfen.

In der Nacht werden die Gedanken langsam und reichen zum Tiefpunkt nicht weiter als der Schein der Stirnlampe. In meditativem Stapfen, begleitet von wiederkehrenden Schauern, machen wir eisern Meter um Meter. »Zum Glück machen wir den Scheiß zu zweit«, meint Philip und spricht mir aus der Seele. Beim Megamarsch war er allein unterwegs. Er schnauft mittlerweile merklich, während es meiner Hüfte nach einer Schmerztablette besser geht. Als Philip in Runde 13 bei fast 7000 Höhenmetern um die Kurve biegt, keucht er: »Ich kann nicht mehr!« »Die Runde schaffen wir, Schritt für Schritt!«, halte ich dagegen. Dieser Dialog wird sich wiederholen. Vier Mal müssen wir noch hoch, das bedeutet jetzt: anderthalb Stunden pro Runde. Vier Mal klingt besser. Die Aufstiege 14 bis 16 sind reine Qual. Unendlich langsam setzen wir bleierne Schritte, Philip kämpft am Limit. »Wir machen das im Kopf«, schwirrt mir unser Matchplan durch eben jenen. Zum Glück ist der Kopf so leer, dass wir nicht an aufgeben, sondern nur an die nächsten 100 Meter denken können. Mit der aufgehenden Sonne und dem vorletzten Anstieg kehren wir langsam aus der tiefen Dunkelheit zurück.

Seit drei Aufstiegen fleht mich mein Körper an aufzuhören. Aber ich versuche, ihn zu ignorieren. Zum Glück pusht mich Tobi immer weiter.

Meine Kräfte sind komplett aufgebraucht. Ich schaffe keinen einzigen Höhenmeter mehr.

Endlich abbiegen dürfen

Als wir zum letzten Aufstieg abgondeln, kehrt so etwas wie Euphorie zurück. Gefühlt fliegen wir über die zigfach verfluchten Rampen, sogar die sich ewig ziehende Forststraße scheint nur halb so lang. Und nachdem wir stundenlang neidisch die Finisher beäugt hatten, die rechts zum fähnchengesäumten Ziel abbogen, dürfen wir selbst den Zielanstieg (Zielgerade gibt es beim Everest natürlich nicht) erklimmen. Wir fallen uns in die Arme. In die pure Erleichterung mischt sich die Erkenntnis, dass die Gänsehaut auch von Erschöpfung herrührt – aber es kümmert mich nicht, das Finisher-Bier schmeckt herrlich! Und während weitere Everest-Bezwinger ins Ziel torkeln, prosten Philip und ich uns zu: »Wir haben es im Kopf entschieden!«, sage ich. »Ja, aber so was machen wir nie wieder!«, entgegnet er. Ab 4. Juli 2025 steigt die zweite Auflage. Aber so bald tun wir uns das nicht wieder an.

Das bringen wir zu Ende! Jetzt! Sofort! Nur noch ein allerletztes Mal!

Was haben wir da gerade erreicht? Bis heute kann ich es immer noch nicht so wirklich realisieren. 8848 Höhenmeter, 17 Aufstiege, 30 Stunden! Wow!



PatitucciPhoto

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

outdoor-magazin.com/podcast
JETZT AUCH IM PODCAST

TEXT: **FRANK WACKER**

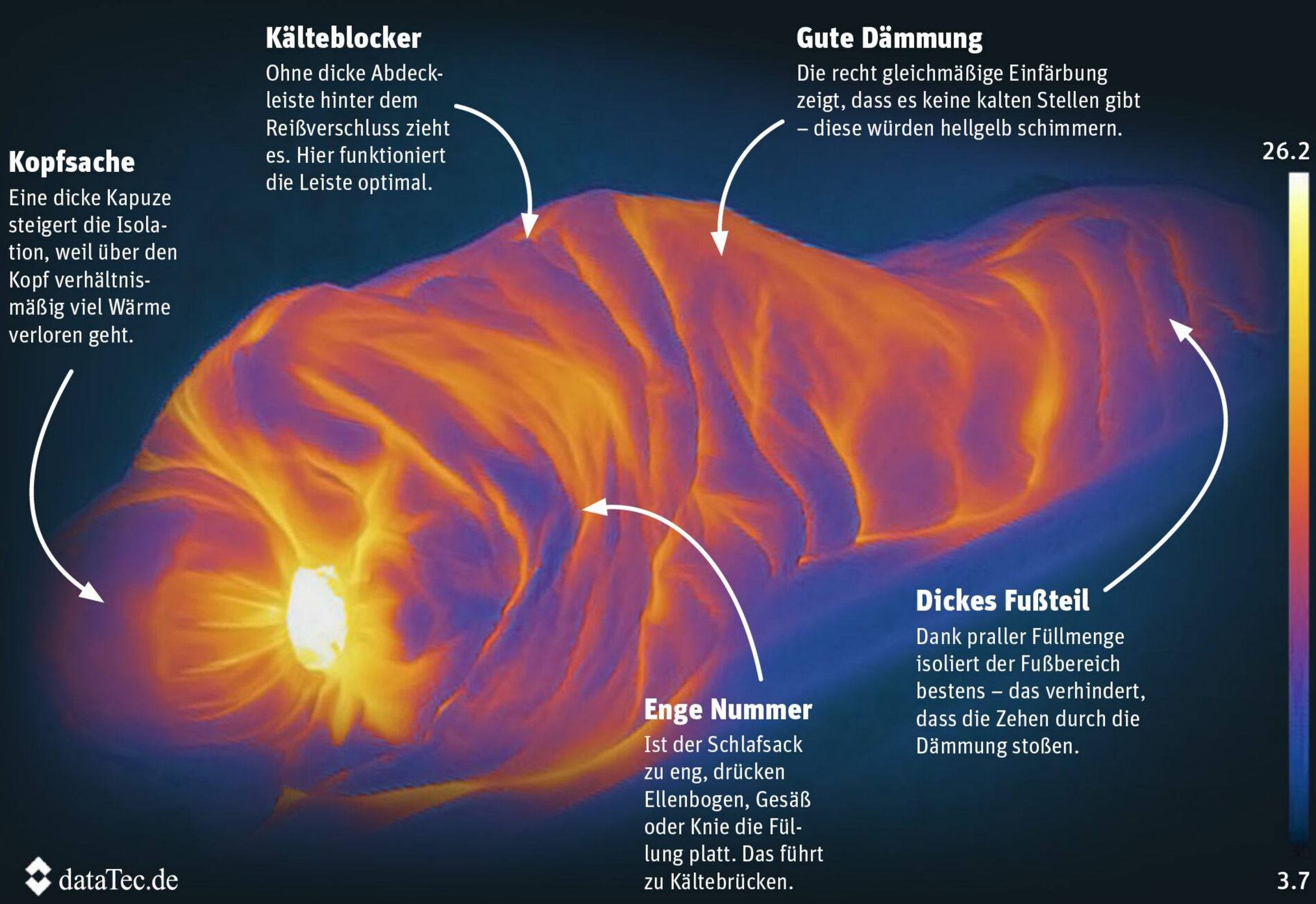
Wer gut schläft, kann mit frischer Energie durchstarten. Unser Test aktueller Schlafsäcke zeigt, welche Modelle das ermöglichen.

Die Wahl des richtigen Schlafsacks gleicht einem Balanceakt: Er soll möglichst leicht und klein verpackbar sein, damit man ihn gut im Rucksack transportieren kann. Nur aufs Gewicht zu schauen kann einem allerdings schlaflose Nächte bescheren, denn in einem zu engen Schlafsack fühlt man sich wie in einer Sardinenbüchse. Drücken Gesäß, Ellenbogen, Knie oder Zehen von innen gegen die Füllung, entstehen kalte Stellen, sogenannte Kältebrücken. Dadurch fröstelst du viel früher als in einem ausreichend geräumigen Modell. Auch bei der Isolation gilt es, einen idealen Kompromiss zu finden: Der Schlafsack muss dich in den kühlsten zu erwartenden Nächten wärmen, zu dick gefüllt darf er aber nicht sein, sonst schmort man bei lauer Witterung im eigenen Saft. Des Weiteren spielt das persönliche Kälteempfinden eine enorm wichtige Rolle: »Frostbeulen sollten im Vergleich zu Heißspornen rund zehn Grad Reserve einplanen«, sagt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka.

In diesem Spezial findest du die besten von uns getesteten 25 Schlafsäcke aller Klassen mit Daunen, Kunstfasern und Daunenwollfüllungen. Das Spektrum reicht vom preiswerten Sommer- und Hüttenschlafsack für 100 Euro über kleinst verpackbare Federgewichte unter 400 Gramm bis hin zu vielseitig einsetzbaren Dreijahreszeitenmodellen und superprall gefüllten Kältekillern für eisige Minusgrade im Winter. Preis: bis zu 940 Euro. Die von uns in einem aufwendigen, seit über zwei Jahrzehnten bewährten Verfahren (S. 104) ermittelten unteren Temperaturgrenzen geben an, bis wie viel Grad man das jeweilige Modell einsetzen kann, ohne zu frösteln. »Schnellfrierer orientieren sich am oberen Wert, kältefeste Personen am unteren«, so Boris Gnielka.

ANS LICHT GEBRACHT: DER WÄRMEBILD-CHECK

Eine Spezialkamera zeigt die Isolationsstärke und entlarvt Konstruktionsschwächen.



Kopfsache

Eine dicke Kapuze steigert die Isolation, weil über den Kopf verhältnismäßig viel Wärme verloren geht.

Kälteblocker

Ohne dicke Abdeckleiste hinter dem Reißverschluss zieht es. Hier funktioniert die Leiste optimal.

Gute Dämmung

Die recht gleichmäßige Einfärbung zeigt, dass es keine kalten Stellen gibt – diese würden hellgelb schimmern.

Enge Nummer

Ist der Schlafsack zu eng, drücken Ellenbogen, Gesäß oder Knie die Füllung platt. Das führt zu Kältebrücken.

Dickes Fußteil

Dank praller Füllmenge isoliert der Fußbereich bestens – das verhindert, dass die Zehen durch die Dämmung stoßen.

DER TEST UNTER DER LUPE

Temperaturangaben

Wir ermitteln unsere Temperaturwerte in einem seit mehr als 20 Jahren bewährten Verfahren. Mit einer Hochleistungswärmebildkamera prüfen wir die Isolation: Dunkle Stellen bedeuten eine starke Dämmung, an helleren entweicht mehr Wärme. Die Messungen gleichen wir mit den Erfahrungen der Testschläfer ab: Nur sie spüren, ob Kälte über den Zip, schwach gefüllte Kammern oder locker sitzende Kapuzen in den Schlafsack kriecht. Anhand beider Ergebnisse bestimmen wir für jedes Testmodell untere Temperaturgrenzen, bis zu denen es wärmt. Für Schnellfrierer gilt die obere Angabe (dunkler Balken), für kältefeste Schläfer die untere (heller Balken).

Schlafkomfort

Neben den Stoffen, dem Sitz von Kapuze und Wärmekragen ist der Schnitt wichtig: Der Schlafsack sollte so geräumig sein, dass die Füllung nicht komprimiert wird – das reduziert die Isolation enorm. Wenn die Zehen bei geschlossener Kapuze etwas Luft haben, passt auch die Länge.

Ausstattung

In diesem Kriterium bewerten wir auch die Handhabung. Die feuchtigkeitsunempfindlichen Kunstfasermodelle schneiden hier grundsätzlich besser ab als Daunenmodelle, weil man sie nicht so gründlich lüften muss.

Wärme zu Gewicht

Wir bewerten die Isolation in Abhängigkeit zum Gewicht und Packmaß – das zeigt die wahre Performance eines Schlafsacks.

Qualität

Hier fließt die Langlebigkeit und Nachhaltigkeit mit ein. Der Cuin-Wert zeigt, wie viel Luft eine Unze (28,35 g) Daune speichert. Entendaune mit 700 cuin ist ähnlich hochwertig wie Gänsedaune mit über 800 cuin.

Bei allen Testkandidaten handelt es sich um Mumienmodelle, die sich in Richtung Fußteil verjüngen. Das reduziert das Gewicht und Packmaß. Je nach Hersteller fallen die Schnitte aber trotzdem unterschiedlich aus, deshalb solltest du einen Schlafsack vor dem Kauf immer Probe liegen: So merkst du schnell, ob dir die Form zusagt.

Wer Wert auf ein minimales Gewicht und Packmaß legt, greift am besten zu einem der Daunenschlafsäcke – sie wiegen rund 40 Prozent weniger als ähnlich warme mit Kunstfasern und beanspruchen verstaut nur die Hälfte an Platz. Weil Daune nässeempfindlich ist, sollte man sein Outdoor-Bett morgens nicht sofort verpacken, damit die vom Schläfer über Nacht abgegebene Feuchtigkeit (bis zu 250 ml) abtrocknen kann. Spielt dagegen der Preis eine entscheidende Rolle oder stehen Zelttouren in Schlechtwettergebieten an, auf denen man den Schlafsack nicht regelmäßig trocknen kann, ist eine Synthetikfüllung ideal.

LEICHTE SOMMERSCHLAFSÄCKE

Für Sommertreks bei uns oder im Süden reicht ein Sommerschlafsack (S. 106/107). Den breitesten Temperaturbereich deckt das Daunenmodell von Western Mountaineering ab, der wärmste Kandidat in dieser Klasse. Dank höchstatmungsaktiver Stoffe, weit zu öffnender Kapuze und langem Zip bietet der Caribou (Temperaturlimit: 9/2 °C, 590 g) auch in lauen Nächten Komfort. Ähnlich vielseitig, aber nicht so warm: der Grüezi Bag Biopod Downwool Extreme Light (15/10 °C, 525 g) mit Daunenwollfüllung. Sie klimatisiert noch besser als reine Daune. Grammzähler liegen dagegen mit einem der Ultraleichtmodelle von Sea to Summit (Daune, 13/7 °C) und Nordisk (Kunstfaser, 15/10 °C) richtig. Gewicht: unter 400 Gramm. Beide besitzen einen bis zu den Hüften reichenden Zip, der zumindest eine gewisse Ventilation ermöglicht. Der Mythic Ultra von Rab (425 g, 10/3 °C) zählt ebenfalls zu den Federgewichten und eignet sich dank ultrabauschkräftiger, wasserabweisender Nikwax-Daune auch für Zelttreks im hohen Norden. Milde Temperaturen liegen ihm wegen des kurzen Zips (24 cm) aber weniger. Der Spartipp unter den Sommerschlafsäcken geht an das Kunstfasermodell Vaude Sioux für 100 Euro (915 g, 13/7 °C).

KUSCHELIGE ALLROUNDER

Möchtest du einen Schlafsack, der sich vom Frühjahr bis Ende Herbst einsetzen lässt, empfiehlt sich eines der Dreijahreszeitenmodelle (S. 108–111). Eine superbe Mischung aus niedrigem Gewicht und Komfort bietet der mit top Daune gefüllte Sea to Summit Spark Pro (635 g, 6/–2 °C), der sich mittels dreier Reißverschlüsse klasse belüften lässt. Weiteres Highlight: der noch etwas dickere Rab Mythic 400 (715 g, 4/–4 °C). Durch die stark wasserabweisende Nikwax-Daune geht er auch auf Skandinavientouren nicht in die Knie. Fast genauso leistungsfähig, aber nur halb so teuer ist der Swing CO von Valandré (860 g, 3/–5 °C) – mit 329 Euro der Preistipp unter den Daunenmodellen. Der Mountain Equipment Helium (830 g, 6/–2 °C) lockt mit einer extrabreiten GT-Version – ideal für alle, die sich in klassischen Mumien schnell eingezwängt fühlen. Empfehlungen für Verfrorene: die dickeren Versionen von Mountain Equipment und Valandré, die wir ebenfalls getestet haben, sowie der herrlich kuschelige Grüezi Bag Downwool Hybrid Alpine (1170 g, –4/–12 °C). Bei ihm kombiniert der Hersteller Daune und Wolle, was für ein hervorragendes Klima sorgt.

Du fandest das Handling eines Seitenzips schon immer lästig? Dann könnte dir das Daunenmodell von Norrøna (990 g, 4/–4 °C) mit mittig verlaufendem Reißverschluss gefallen. Wer dagegen gerne unter freiem Himmel übernachtet, sollte sich den Exped Waterbloc Pro anschauen, dessen nässefeste Außenhülle die Daune vor Nässe schützt.

Und die besten Kunstfaserschlafsäcke für drei Jahreszeiten (S. 110/111)? Schicken Deuter, Wechsel und Carinthia ins Rennen. Der Deuter Exosphere (1240 g, 0/–8 °C) glänzt mit dem besten Wärme-Gewichts-Verhältnis seiner Klasse, während sich der Mudds Autumn von Wechsel (1210 g, 5/–3 °C) durch sein Moskitokopfnetz für Biwakfans empfiehlt. Suchst du ein Modell für alle vier Jahreszeiten, spielt das Schlafsystem TSS von Carinthia seine Stärken aus.

Auf Seite 112 schließlich präsentieren wir die von uns bis dato wärmsten getesteten Daunen- und Kunstfaserschlafsäcke: Sie trotzen klirrendem Frost bis minus 31 Grad. Und zur schnellen Orientierung findest du alle getesteten Modelle im Kasten unten. ❮

DIE TESTKANDIDATEN IM ÜBERBLICK

Ob Sommer-, Dreijahreszeiten- oder Winterschlafsack, hier sind alle 25 von uns getesteten Modelle aufgelistet.

Sommerschlafsack (S. 106/107)

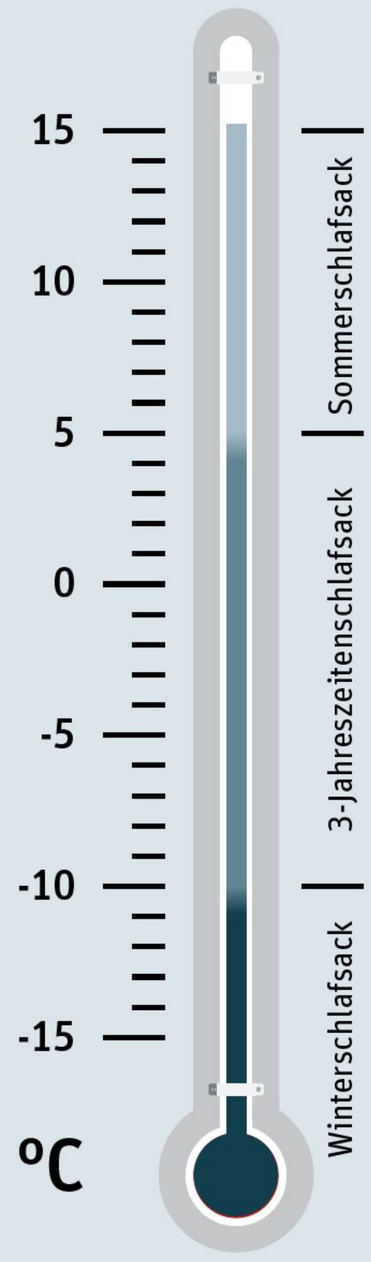
Für Sommernächte im Flachland oder Hüttentreks reicht in unseren Breiten ein federleichter Sommerschlafsack wie von Sea to Summit (Daune), Grüezi Bag (Daunenwollmischung) oder Nordisk (Kunstfaser), für Zelttouren und Biwaks im Hochgebirge solltest du hingegen zu einem der wärmsten Testkandidaten in dieser Kategorie greifen: Western Mountaineering oder Rab (beide Daune). Spartipp: Vaude Sioux 400 (Kunstfaser).

3-Jahreszeitenschlafsack (S. 108–111)

Warm genug für leichten Frost, aber nicht zu dick für milde Nächte: Diese Testkandidaten decken den breitesten Einsatzbereich ab. Spielt das Gewicht eine entscheidende Rolle, heißen die Favoriten Sea to Summit Spark Pro und Rab Mythic (beide Daune), der Valandré Swing CO glänzt mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis unter den Daunenmodellen, Norrøna dank Mittelzip mit einfachster Bedienung. Komforttipp: der extrabreite Mountain Equipment Helium GT, top für Biwaks: der nässefeste Exped Waterbloc Pro (Daune) und der Wechsel-Kunstfaserschlafsack. Deuter liefert mit dem Exosphere ein superleistungsfähiges Kunstfasermodell, während das Schlafsystem TSS von Carinthia mit maximaler Vielseitigkeit punktet.

Winter- und Expeditionsschlafsack (S. 112)

Fünf extraprall gefüllte Daunen- und Kunstfaserschlafsäcke von Carinthia, Valandré und Pajak für Wintertouren bei extremer Kälte bis minus 31 Grad.



RAB MYTHIC ULTRA 180 — DAUNE



DER LEICHTGEWICHTS-CHAMPION
Höchst bauschkräftige Daune, ultraleichte Stoffe, innen mit körperwärmereflektierenden Titanpartikeln, kurzer Zip (24 cm): Rab trimmt den Mythic Ultra auf ein bestmögliches Wärme-Gewichts-Verhältnis, kein anderes Modell in dieser Klasse isoliert besser. Die wasserabweisende Nikwax-Daune behält bei feuchter Witterung ihre Bauschkraft. Für milde Temperaturen eignet sich der Mythic Ultra wegen des kurzen Zips allerdings weniger.

PREIS 620/680 € (Gr. Regular/Long)

GEWICHT/PACKMASS 425 g/2,4 l

FÜLLUNG 180 g (Gr. Regular) Daune mit 900 cuin, RDS-zertifiziert*, PFC-frei imprägniert mit Nikwax.

SCHNITT Körperbetonte, aber bequeme Mumie, recht großes Fußteil. Gr. Regular passt bis 1,80 m, long bis 1,95 m Körpergröße.

SONSTIGES Rab lässt die Hüllen in Asien nähen und befüllt sie in England mit Daune – das erlaubt die Bezeichnung »Made in UK«.

TEMPERATURLIMIT 10/3 °C
20 15 10 5 0

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Sehr komfortabel: die kuschelige Kapuze und die Stoffe, über den kurzen Zip kaum zu belüften.

AUSSTATTUNG ★★☆☆☆
Minimalistisch. Klasse: die wasserabweisende Nikwax-Daune.

WÄRME/GEWICHT ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★

outdoor **SEHR GUT**

SEA TO SUMMIT SPARK 7 °C — DAUNE



HEISSER TIPP FÜR GRAMMZÄHLER
Ob Hüttenwanderung, Zelttour oder Bikepackingtrip, der Sea to Summit Spark fällt durch sein minimales Gewicht und Minipackmaß nicht zur Last. Die Wärmeleistung fällt für so ein leichtes Modell hervorragend aus, der Schnitt bietet auch kräftigeren Personen Platz. Ebenso lobenswert: das gleich teure Damenmodell besitzt über 30 Prozent mehr Füllung. Einziger Kritikpunkt: der knapp bemessene Packsack erschwert das Verpacken.

PREIS 330/370 € (Gr. Regular/Long)

GEWICHT/PACKMASS 370 g/1,9 l (gemessen in Größe Regular)

FÜLLUNG 150 g Daune (in Größe Regular) mit 850 cuin, RDS-zertifiziert*, PFC-frei imprägniert.

SCHNITT Körperbetont, aber nicht zu eng. Gr. Reg. passt bis 1,75 m Körpergröße, Long bis 1,90 m.

DAMENVERSION Spark Women 7 °C, 330/370 € (Gr. Reg./Long), Gewicht: 385 g, Füllung: 200 g, Temperaturlimit: 7/4 °C (Herstellerwerte)

TEMPERATURLIMIT 13/7 °C
20 15 10 5 0

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Kuschelig, etwas glatte, aber nicht schwitzige Recycelstoffe, bequeme Kapuze, hüftlanger Zip ermöglicht eine recht gute Belüftung.

AUSSTATTUNG ★★☆☆☆
Der kleine Packsack gibt Abzug.

WÄRME/GEWICHT ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★

outdoor **SEHR GUT**

WESTERN MOUNTAINEERING CARIBOU MF — DAUNE



KUSCHELIG WARMES KOMFORTMODELL, DAS WENIG WIEGT
Es mag noch leichtere Daunenschlafsäcke in diesem Temperaturbereich geben, doch der Western Mountaineering Caribou schafft den Dreiklang aus erstklassigem Komfort, starkem Wärme-Gewichts-Verhältnis und kleinem Packmaß mit Bravour. Deshalb zählt er seit Jahren zu den Favoriten unserer Tester. Weitere Pluspunkte: sehr angenehme, höchst atmungsaktive Stoffe, superbe Daune, erstklassige Verarbeitung.

PREIS 400/420/440 € (Gr. S/M/L)

GEWICHT/PACKMASS 590 g/2,5 l (gemessen in Größe M)

FÜLLUNG 255 g (Gr. Regular) Daune mit einer Bauschkraft von 850 cuin.

SCHNITT Komfortable Mumienform, Gr. S passt bis 1,60 m, M bis 1,80 m und L bis 1,95 m Körpergröße.

SONSTIGES Western Mountaineering produziert seit über 50 Jahren im eigenen Werk in Kalifornien, die Daune wird direkt von einer osteuropäischen Farm geliefert.

TEMPERATURLIMIT 9/2 °C
20 15 10 5 0

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Weiche Stoffe, die nicht auf der Haut kleben. Sehr bequemer Schnitt, passgenaue, komfortable, weit zu öffnende Kapuze.

AUSSTATTUNG ★★★☆☆
Schnörkellos, einfachste Bedienung.

WÄRME/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★

outdoor **SEHR GUT**

GRÜEZI BAG BIOPOD DOWNWOOL EXTREME LIGHT — DAUNE/WOLLE



FEDERGEWICHT MIT INNOVATIVER FÜLLUNG
Als einziger Hersteller weltweit verarbeitet Grüezi Bag Downwool, eine Daunenwollmischung. Sie nimmt Feuchtigkeit schnell auf und sorgt in Kombination mit den hochatmungsaktiven Recycelstoffen für ein trockenwarmes Schlafklima – angenehm in lauen Sommernächten oder auf Hüttentouren. Der in Höhe der Waden auf die Oberseite laufende Zip verbessert die Belüftung, liegt aber auch leicht auf den Unterschenkeln auf.

PREIS 250/260/270 € (Größe 175/185/200)

GEWICHT/PACKMASS 525 g/2,9 l

FÜLLUNG 195 g (Größe 185) Downwool (70 % Daune, RDS-zertifiziert*, 700 cuin, 30 % Wolle).

SCHNITT Geräumig, Größe 175 eignet sich bis 1,75 m, 185 bis 1,85 m und 200 bis 2,00 m Körpergröße

SONSTIGES Die Wolle stammt aus artgerechter Haltung von Schafen aus dem Alpenraum, befüllt wird die Hülle in Deutschland.

TEMPERATURLIMIT 15/10 °C

20 15 10 5 0

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Superbes Schlafklima, angenehme Stoffe, effektive Belüftung. Zip reibt leicht an den Unterschenkeln.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Funktionell, nur die Kapuzenanpassung erfordert Fingerspitzengefühl.

WÄRME/GEWICHT ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★★

outdoor SEHR GUT

NORDISK OSKAR +10 — KUNSTFASER



DIE NUMMER EINS DER ULTRALEICHTEN SYNTHETIKMODELLE
Nordisk zählt zu den Pionieren hochfunktioneller Leichtschlafsäcke – was der Oskar +10 eindrucksvoll unterstreicht: In dieser Klasse gibt es kein anderes so leistungsfähiges Kunstfasermodell. Superfeine, aber ausreichend robuste 7D-Stoffe und der hüftlange Zip (kein dünner 3er, sondern ein stabiler 5er) drücken das Gewicht und Packmaß auf 355 Gramm und 2,2 Liter – sensationelle Werte in Anbetracht der noch guten Wärmeleistung.

PREIS 300/320 € (Gr. M/L)

GEWICHT/PACKMASS 355 g/2,2 l

FÜLLUNG 120 g Northguard aus Recycelpolyester.

SCHNITT In Größe L (getestet) liegen schlanke Personen bis 1,90 m Körpergröße komfortabel, Größe M (bis 1,75 m) fällt sehr schmal aus.

SONSTIGES Die zudem erhältliche Curved-Version gleicht einer Sanduhr: Die schmalste Stelle liegt auf Höhe der Taille, es gibt mehr Kniefreiheit als beim Mumienschnitt.

TEMPERATURLIMIT 15/10 °C

20 15 10 5 0

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Angenehme Leichtstoffe, bequeme, passgenaue, recht weit zu öffnende Kapuze, noch gute Belüftung.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Einziger, kleiner Kritikpunkt: der etwas schwergängige Kapuzenzug.

WÄRME/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor ÜBERRAGEND

VAUDE SIOUX 400 II KUNSTFASERSCHLAFSACK — KUNSTFASER



PREISWERTER SOMMERSCHLAFSACK MIT KUNSTFASERN
Hülle und Füllung des neuen Vaude Sioux 400 bestehen aus Recycelpolyester. Dadurch lässt sich der Schlafsack am Ende seiner Lebenszeit einfach wiederverwerten – Grundvoraussetzung für eine nachhaltige Kreislaufwirtschaft. Er isoliert gut, Gewicht und Packmaß liegen im Rahmen. Der Innenstoff klebt nicht auf der Haut, fühlt sich aber etwas künstlicher an als bei der teureren Konkurrenz. Gut: die passgenaue, dicht abschließende Kapuze.

PREIS 95/100/110 € (G. S/M/XL)

GEWICHT/PACKMASS 915 g/6,0 l (gemessen in der mittleren Länge)

FÜLLUNG 380 g (mittlere Länge) Recycelpolyester (Sensofiber Eco), einlagig verarbeitet.

SCHNITT Körperbetont, aber nicht zu eng, Größe S passt bis 1,70 m Körpergröße, die mittlere Länge bis 1,90 m, XL bis 2,05 m.

SONSTIGES Vaude ist der Gewinner des deutschen Nachhaltigkeitspreises 2024 in der Kategorie Textilien.

TEMPERATURLIMIT 13/7 °C

20 15 10 5 0

SCHLAFKOMFORT ★★★☆☆
Etwas glatte, aber kaum schwitzige Materialien, passgenaue Kapuze, die sich weit öffnen lässt.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Schnörkellos, aber funktionell, problemlose Handhabung.

WÄRME/GEWICHT ★☆☆☆☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor GUT

*RDS (Responsible Down Standard) steht für zertifizierte Daune aus artgerechter Haltung

EXPED WATERBLOC PRO –5°/WATERBLOC PRO –15°C — DAUNE



WETTERFESTER TOPPERFORMER
Auch wenn der Exped Waterbloc Pro ein kleines Vermögen kostet, ist er jeden Cent wert: Durch geschweißte Kammerwände und das wasserfeste Außenmaterial braucht man bei ihm im nassen Schnee, bei Niesel oder wenn der Wind Regen unter das Tarp treibt, keinen Biwaksack. Weiteres Highlight: das superbe Wärme-Gewichts-Verhältnis, da auch die Isolation von der nahtlosen, bis ins Detail ausgereiften Konstruktion profitiert.

PREIS –5°: 750/770/790 €, –15°: 900/920/940 € (Gr. S/M/L)

GEWICHT/PACKMASS –5°: 920 g/6,1 l, –15°: 1240 g/7,2 l (Gr. M)

FÜLLUNG –5°/–15°: 540/850 g Daune (Gr. M) mit 850 cuin Bauschkraft, RDS-zertifiziert*.

SCHNITT bequem, im Rumpfbereich recht körperbetont. Größe S/M/L passt bis 1,70/1,80/1,95 m.

TEMPERATURLIMIT (–5°) 0/–8 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

TEMPERATURLIMIT (–15°) –8/–15 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Umschmiegt den Schläfer wie eine Wolke warmer Luft, Wärmekragen und Kapuze sitzen wie angegossen.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Wasserfeste Außenhülle, funktionelle Features, einfache Bedienung.

WÄRME/GEWICHT ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★

outdoor ÜBERRAGEND

MOUNTAIN EQUIPMENT HELIUM 400/600 — DAUNE



KOMFORTABLER VERKAUFSSCHLAGER
Die Bestseller-Linie von Mountain Equipment punktet mit starkem Preis-Leistungs-Verhältnis und praktischen Features wie dem selbsteinrastenden Magnetverschluss am Wärmekragen. Neben der körpernah, aber nicht zu eng geschnittenen Normalversion gibt es den extrabreiten, sehr komfortablen Helium GT und ein Damenmodell. Es schmiegt sich durch elastische Innennähte an der Hüfte schön an, ohne jedoch einzuengen.

PREIS 400: 370/390 €, 600: 420/440 € (Gr. Regular/Long), GT-Version: 30 € Aufpreis

GEWICHT/PACKMASS 400: 830 g/4,4 l, 600: 1045 g/5,9 l (Gr. Reg.)

FÜLLUNG 400/600: 403/620 g (Gr. Regular) Daune mit 700 cuin, Down-Codex-zertifiziert*.

SCHNITT Körpernah, aber nicht zu eng. Reg./Long bis 1,80/1,95 m.

TEMPERATURLIMIT (400) 6/–2 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

TEMPERATURLIMIT (600) –3/–11 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Top: Kapuze und Wärmekragen, gute Belüftung. Etwas glatte, aber kaum schwitzige Recycelstoffe.

AUSSTATTUNG ★★★☆☆
Praktisch: Wärmekragen mit selbsteinrastendem Magnetverschluss.

WÄRME/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor SEHR GUT

NORRØNA FALKETIND DOWN OC — DAUNE



DAUNENMODELL MIT FRONTREISSVERSCHLUSS
Beim Norrøna Falketind Down verläuft der Zip wie bei einer Jacke mittig auf der Front und lässt sich über drei Schieber sehr variabel öffnen, oben am Hals dichtet der Wärmekragen sauber ab – eine Ausnahme bei Modellen mit Frontzip. An Kopf- und Fußteil schützt ein wasserdichtes, atmungsaktives Material vor Kondens, wenn der Schlafsack es von der Zeltwand abstreift. Auch top: die angenehmen, hochatmungsaktiven Recycelstoffe.

PREIS 499 €

GEWICHT/PACKMASS 990 g/5,1 l

FÜLLUNG 490 g RDS-Daune* mit 800 cuin, PFC-frei imprägniert.

SCHNITT Längen: 170/185 (bis 1,75/1,90 m). Bietet recht viel Platz an den Knien und Knöcheln.

WÄRMERE VERSION Auch erhältlich mit einem Füllgewicht von 960 g als Falketind Down –10C. Gewicht: 1470 g (Länge 185), Temperaturlimit: –10/–17 °C (alles Herstellerangaben), Preis: 699 €.

TEMPERATURLIMIT 4/–4 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Herrlich anschmiegsam, bequeme, prall gefüllte Kapuze. Über den Mittelzip sehr variabel zu belüften.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Hervorragend gemachter Mittelzip, Fuß- und Kopfteil nässefest.

WÄRME/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★

outdoor SEHR GUT

RAB MYTHIC 400

DAUNE



ÜBERRAGENDES, VIELSEITIGES LEICHTMODELL
Beeindruckend: Der Rab Mythic 400 wiegt nur knapp über 700 Gramm, lässt sich von kältefesten Schläfern aber bis minus vier Grad einsetzen. Die ultrabauschkräftige, von Nikwax wasserabweisend imprägnierte Daune geht bei feuchter Witterung langsamer in die Knie als unbehandelte – ideal für Nordlandtreks. Auch stark: der körpernahe, aber nicht zu enge Schnitt, Wärmekragen und Kapuze schmiegen sich schön an.

PREIS 650 €

GEWICHT/PACKMASS 715 g/3,9 l

FÜLLUNG 400 g Daune, Bauschkraft 900 cuin, RDS-zertifiziert*, PFC-frei imprägniert mit Nikwax.

SCHNITT Körperbetont, aber nicht zu eng, recht großes Fußteil, passt bis 1,80 m Körpergröße.

SONSTIGES Rab lässt die Hüllen in Asien nähen und befüllt sie in England mit Daune – das ermöglicht laut EU-Gesetzgebung die Bezeichnung »Made in UK«.

TEMPERATURLIMIT 4/–4 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Herrlich kuschelig, sehr angenehme Recycelstoffe, top Sitz von Kapuze/Wärmekragen, der hüftlange Zip ermöglicht eine recht gute Belüftung.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Superb: nässefeste Nikwax-Daune.

WÄRME/GEWICHT ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★

outdoor ÜBERRAGEND

SEA TO SUMMIT SPARK PRO –1 °C

DAUNE



FEDERGEWICHT MIT KOMFORTAUSSTATTUNG
Der Spark Pro gehört zu den Highlights im frisch überarbeiteten Daunenschlafsackprogramm von Sea to Summit. Ein zweiter Reißverschluss (Länge: 42 cm) gegenüber dem Seitenzip erlaubt es einem, das Oberteil wie eine Decke aufzuklappen. Ein weiterer Zip läuft ums Fußteil herum. Auch klasse: der körperbetonte, aber nicht zu enge Schnitt. Die Anpassung der Kapuze erfordert jedoch ein wenig Fingerspitzengefühl, bis sie zugfrei abschließt.

PREIS 650/700 € (Gr. Regular/Long)

GEWICHT/PACKMASS 635 g/3,5 l in Größe Regular

FÜLLUNG 310 g Daune (in Größe Regular) mit 950 cuin, RDS-zertifiziert*, PFC-frei imprägniert.

SCHNITT Körperbetont, aber nicht zu eng. Gr. Reg. passt bis 1,75 m Körpergröße, Long bis 1,90 m.

WÄRMERE VERSION Spark Pro –9 °C, 650/700 € (Gr. Reg./Long), Gewicht: 785 g, Füllung: 480 g, Temperaturlimit: –3/–9 °C (Herstellerwerte)

TEMPERATURLIMIT 6/–2 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Schön kuschelig, etwas glatte, aber nicht schwitzige Recycelstoffe, bequeme Kapuze, top Belüftung.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Über drei Zips sehr variabel zu öffnen. Insgesamt gute Bedienung.

WÄRME/GEWICHT ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★

outdoor SEHR GUT

VALANDRÉ SWING CO 450/SWING CO 650

DAUNE



DER PREIS-LEISTUNGS-SIEGER
Trotz des verhältnismäßig günstigen Preises gehört der Valandré Swing CO zu den leistungsfähigsten Modellen seiner Klasse. Aufwendig vorgeformte Stege schaffen eine rundherum gleichmäßige Hülle, in der sich die Daune voll entfalten kann. Das ermöglicht ein sehr gutes Wärme-Gewichts-Verhältnis. Auch stark: sehr angenehme, robuste Stoffe und von innen vernähte Stege, die den Faden vor Beschädigungen schützen.

PREIS 450: 309/329/359 €, 650: 339/359/379 € (Gr. S/M/L)

GEWICHT/PACKMASS 450: 860 g/4,6 l, 650: 1105 g/6,3 l (Gr. M)

FÜLLUNG Swing CO 450/650: 450/650 g französische Entendaune mit 700 cuin Bauschkraft.

SCHNITT Geräumiger Rumpfbereich, ab den Knien sehr körpernah. Gr. S/M/L passt bis 1,65/1,75/1,95 m.

TEMPERATURLIMIT (450) 3/–5 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

TEMPERATURLIMIT (650) –5/–13 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Angenehmer Innenstoff, bequemer, nur unterhalb der Knie schmaler Schnitt. Weit zu öffnende, komfortable Kapuze, guter Wärmekragen.

AUSSTATTUNG ★★★☆☆
Funktionell, einfach bedienbar.

WÄRME/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★

outdoor SEHR GUT

*RDS (Responsible Down Standard) steht für zertifizierte Daune aus artgerechter Haltung

GRÜEZI BAG BIOPOD DOWNWOOL HYBRID ALPINE — DAUNE/WOLLE



KUSCHELIGER WÄRMEKOKON MIT DAUNE UND WOLLE
Mit dem Biopod Downwool Hybrid Alpine trifft Grüezi Bag ins Schwarze: Der superwarme Daunenschlafsack besitzt auf der Oberseite im Rumpfbereich eine Extralage Wolle. Sie verhindert, dass Feuchtigkeit bei Temperaturen unter null Grad in der Daune auskondensiert, und erhält so deren Isolation. Kapuze und Wärmekragen sitzen wie angegossen, der Zip und die Züge laufen butterweich. Auch der komfortable Schnitt gefällt.

PREIS 530/550/570 € (Größen 180/190/200)

GEWICHT/PACKMASS 1170 g/7,6 l

FÜLLUNG 600 g (Gr. 190), Bauschkraft: 800 cuin, RDS-zertifiziert*, 60 g/m² Lavalan-Almwolle auf der Oberseite im Rumpfbereich.

SCHNITT Geräumig, Gr. 180/190/200 passt bis 1,75/1,85/1,95 m.

SONSTIGES Die Wolle stammt aus artgerechter Haltung von Schafen aus dem Alpenraum, befüllt wird die Hülle in Deutschland.

TEMPERATURLIMIT –4/–12 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Superbes Klima, angenehme Stoffe, Kapuze/Wärmekragen sitzen sehr komfortabel, effektiv zu belüften.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Einfachste Bedienung, Wolllage schützt Daune vor Kondensfeuchte.

WÄRME/GEWICHT ★★★★☆

QUALITÄT ★★★★★

outdoor ÜBERRAGEND

*RDS (Responsible Down Standard) steht für zertifizierte Daune aus artgerechter Haltung

CARINTHIA TSS — KUNSTFASER



DREI IN EINEM – SCHLAFSACKSYSTEM FÜRS GANZE JAHR
Genial: Der Carinthia TSS besteht aus einem Sommerschlafsack, in den ein Dreijahreszeitenmodell eingeknüpft werden kann. In beiden steckt G-Loft, die derzeit beste Kunstfaser am Markt – das macht sie zu den wärmsten Synthetikmodellen in ihren Gewichtsklassen. Zusammengeknüpft trotzt die Kombi klirrendem Frost bis minus 25 Grad (Komfortwert: –17 °C). Der Dreijahreszeitenschlafsack besitzt einen komfortablen Wärmekragen.

PREIS 540/552 € (Größe M/L)

GEWICHT/PACKMASS Dreijahreszeitenschlafsack 1315 g/6,8 l, Sommerschlafsack 715 g/3,5 l, Kombi: 2030 g/10,3 l (in Gr. M)

FÜLLUNG G-Loft, Dreijahreszeitenmodell dreilagig 255 g/m² (ca. 790 g), Sommerschlafsack 85 g/m² (ca. 230 g) einlagig verarbeitet.

SCHNITT Geräumig, M passt bis 1,85 m Körpergröße, L bis 2,00 m

TEMPERATURLIMIT Sommerschlafsack, Kombi: 12/5 °C, –17/–25 °C

TEMPERATURLIMIT 0/–8 °C (Dreijahreszeitenmodell)

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Kapuze und Wärmekragen sitzen komfortabel, angenehme Stoffe, weiche Füllung, bequemer Schnitt.

AUSSTATTUNG ★★★★★
Funktionelle Features/Bedienung.

WÄRME/GEWICHT ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor ÜBERRAGEND

© Chiemgau Tourismus eV

TOP COMFORT
FÜR IHRE FÜSSE

Comfortfit®



MEINDL
Shoes For Actives
www.meindl.de

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX

Salo Lady Mid GTX
(auch als Herrenmodell erhältlich)

DEUTER EXOSPHERE –6°

KUNSTFASER



HÖCHST FUNKTIONELLES SYNTHETIKMODELL
Frisch überarbeitet, katapultiert sich der Deuter Exosphere –6° in die Riege der leistungsfähigsten Kunstfaserschlafsäcke: Untere Temperaturlimits von 0/–8 Grad sind herausragend für ein Synthetikmodell, das 1240 Gramm wiegt. Die elastischen Nähte liegen mit leichtem Druck am Körper an, lassen aber Bewegungsfreiheit. Kapuze und Wärmekragen schmiegen sich schön an. Nachhaltig: Hülle und Füllung aus Recycelpolyester.

PREIS 220/230/220 € (Nor./EL/SL)

GEWICHT/PACKMASS 1240 g/8,7 l (gemessen in Normallänge)

FÜLLUNG 830 g (Normallänge) Recycelpolyester (Thermo Pro Loft) in Schindelkonstruktion.

SCHNITT Anschmiegsam, aber nicht einengend. Normal passt bis 1,80 m, die EL-Version bis 1,95 m.

DAMENVERSION Exosphere –6° SL Gewicht/Packmaß: 1335 g/10,0 l outdoor-Temperaturlimit: –1/–9 °C, passt bis 1,70 m Körpergröße.

TEMPERATURLIMIT 0/–8 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Elastiknähte spürt man etwas, Top: Wärmekragen/Kapuze, Material.

AUSSTATTUNG ★★★★★
Einfachste Handhabung, auch dank unterschiedlicher Kapuzenzüge. Wasserfestes Kopf- und Fußteil.

WÄRME/GEWICHT ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor **SEHR GUT**

WECHSEL MUDDS AUTUMN

KUNSTFASER



KUNSTFASER-NEWCOMER MIT MÜCKENSCHUTZ
Praktisch: Der neue Mudds Autumn besitzt außen im Brustbereich ein Zipfach mit eingenähtem Moskitokopfnetz. So kann man auch ohne Zelt oder Biwaksack vor Mücken geschützt unter freiem Himmel übernachten. Der passgenaue Wärmekragen besitzt einen einfach bedienbaren Magnetverschluss, die Kapuze könnte aber noch faltenfreier sitzen. Top: die weiche, gut isolierende Füllung, die wie die Hülle, aus Recycelpolyester besteht.

PREIS 200/210 € (Größe M/L)

GEWICHT/PACKMASS 1210 g/9,2 l (gemessen in Größe M)

FÜLLUNG 200 g/m² Recycelpolyester (Nightpro Hohlfaser) oder ca. 730 g, doppellagig verarbeitet.

SCHNITT Größe M körperbetont, passt bis 1,75 m Körpergröße, L recht geräumig, passt bis 2,00 m.

SOMMERVERSION Mudds Summer, 160/170 € (Größe M/L), Gewicht: 910/1010 g (Größe M/L, Temperaturlimit: 12/8 °C (Herstellerwerte)

TEMPERATURLIMIT 5/–3 °C

10 5 0 –5 –10 –15 –20

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Weiche Füllung, etwas glatte, aber kaum schwitzige Stoffe. Die Kapuze könnte noch anschiegsamer sein.

AUSSTATTUNG ★★★★★
Moskitokopfnetz, extra Belüftungszip im Fußteil, saubere Bedienung.

WÄRME/GEWICHT ★★☆☆☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor **SEHR GUT**



CARINTHIA G490X UND G350

KUNSTFASER



DIE LEISTUNGSFÄHIGSTEN FROSTSCHUTZMITTEL MIT SYNTHETIKFASERN
Der Carinthia G490X ist der wärmste Kunstfaserschlafsack, den wir bis dato getestet haben, der G350 folgt auf Rang zwei. Trotz superdicker Füllung schmiegen sie sich wie eine Wolke warmer Luft um den Körper – das schaffen sonst nur Top-Daunenmodelle. Durch die innere, antibakterielle Lage musst du den Schlafsack seltener waschen – was die Lebensdauer verlängert. Weiteres Plus: die extrem wasserabweisende Außenhülle.

PREIS G490X: 430/440 €, G350: 385/410 € (Größe M/L)

GEWICHT/PACKMASS (Gr. M) G490X: 2410 g/18,3 l, G350: 1615 g/9,3 l

FÜLLUNG G490X: 490 g/m² (rund 1,4 Kilo in Gr. M) G-Loft. G350: 350 g/m² (ca. ein Kilo Gr. M) G-Loft.

SCHNITT Größe M (passt bis 1,85 m Körpergröße) körperbetont, L (passt bis 2,00 m) etwas geräumiger.

TEMPERATURLIMIT (490) –19/–27 °C

–5 –10 –15 –20 –25 –30 –35

TEMPERATURLIMIT (350) –6/–14 °C

–5 –10 –15 –20 –25 –30 –35

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Höchst atmungsaktiver Innenstoff, kuschelige Füllung, aber nicht ganz so anschmiegsame Kapuze.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Stark: nässefestes Außenmaterial, aber etwas störrische Elastikzüge.

WÄRME/GEWICHT ★★★☆☆

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor SEHR GUT

PAJAK CORE 950

DAUNE



PREIS-LEISTUNGS-KNÜLLER MIT DAUNENFÜLLUNG FÜR WINTERTOUREN
Prall gefüllt mit über einem Kilo Daunen heizt einem der Pajak Core 950 selbst bei klirrendem Frost noch mächtig ein – in Anbetracht dessen fallen Gewicht, Packmaß und Preis niedrig aus. Die Hülle aus 15D-Stoff des japanischen Leichtgewebeprofis Toray besitzt an Kopf- und Fußteil wasserfeste Materialien. Eine doppelte Abdeckleiste schützt den filigranen 3er-Zip, an dem man nicht zu sehr zerren sollte. Klasse: die extradicke Kapuze.

PREIS 559/579/599 € (Gr. S/M/L)

GEWICHT/PACKMASS 1425 g/11,0 l (gemessen in Größe M)

FÜLLUNG 1050 g (Größe Regular) polnische Entendaune mit 700 cuin Bauschkraft, RDS-zertifiziert*.

SCHNITT Körperbetont, recht großes Fußteil, Größe S/M/L passt bis 1,65/1,80/2,05 m Körpergröße.

SONSTIGES Seit über 40 Jahren produziert Pajak im eigenen polnischen Werk Daunenschlafsäcke, -bekleidung und Accessoires.

TEMPERATURLIMIT –15/–23 °C

–5 –10 –15 –20 –25 –30 –35

SCHLAFKOMFORT ★★★★☆
Etwas glatte, aber nicht schwitzige Stoffe, bequeme Kapuze, Wärmekragenzug drückt allerdings etwas.

AUSSTATTUNG ★★★★☆
Sehr funktionell, aber am dünnen Zip sollte man nicht zu sehr zerren.

WÄRME/GEWICHT ★★★★★

QUALITÄT ★★★★☆

outdoor SEHR GUT

VALANDRÉ ODIN NEO/SHOCKING BLUE NEO

DAUNE



SUPERWARME HIGH-END-DAUNENMODELLE
Valandré treibt die Konstruktion von Daunenschlafsäcken auf die Spitze: Dank aufwendig vorgeformter Stege entsteht eine rundherum gleichmäßige Hülle, in der sich die bauschkräftige Daune voll entfaltet. Die Isolation der extradicken Kapuze setzt ebenso Maßstäbe, der einer Halskrause gleichende Wärmekragen erfordert Zeit zum Schließen, dichtet aber perfekt ab. Top: Von innen vernähte Stege und robuste Stoffe verlängern die Lebensdauer.

PREIS Odin: 719/759/799 €, Sh. Blue 609/629/655 € (Gr. S/M/L)

GEWICHT/PACKMASS Odin: 1650 g/ 12,4 l, Sh. Blue: 1320 g/8,0 l (Gr. M)

FÜLLUNG Odin/Sh. Blue: 1031 g/ 771 g Daune (Gr. M) mit einer Bauschkraft von 850 cuin.

SCHNITT Sehr geräumig im Rumpf, ab den Knien sehr körpernah. Gr. S/M/L passt bis 1,65/1,75/1,95 m.

TEMPERATURLIMIT Odin –23/–31 °C

–5 –10 –15 –20 –25 –30 –35

TEMPERATURLIMIT Sh. Bl. –12/–20 °C

–5 –10 –15 –20 –25 –30 –35

SCHLAFKOMFORT ★★★★★
Angenehme Stoffe, bequemer, erst unterhalb der Knie schmaler Schnitt. Kapuze/Wärmekragen sitzen top.

AUSSTATTUNG ★★★☆☆
Das Schließen des Wärmekragens braucht Zeit, sonst problemlos.

WÄRME/GEWICHT ★★★★★

QUALITÄT ★★★★★

outdoor ÜBERRAGEND

*RDS (Responsible Down Standard) steht für zertifizierte Daune aus artgerechter Haltung

JETZT IM HANDEL!



Gleich bestellen unter www.ocean.global/shop oder +49 431 530325-0

@freemensworld

VORSCHAU 11|2024

Die Themen des nächsten Hefts



Hannes Tell

Herbst Egal ob unter strahlend blauem Himmel, bei mystischem Nebel oder vielleicht auch mal bei Regen: unsere Tipps für einen wunderbaren Wanderherbst in Deutschland.

Schottland Der Fisherfield-Trek im Nordwesten zaubert Highlandfans leuchtende Augen. Für unseren Autor Alex Roddie ist er der Inbegriff einer Wildnistour der britischen Art.



santifaller-photography



James Roddie

Gardasee Wir haben Insider gefragt, welche Wanderungen und Treks ihnen am Traumsee der Deutschen am besten gefallen. Auf die Ergebnisse könnt ihr euch jetzt schon freuen.

+++ AUSSERDEM +++

+++ **ABENTEUER** Floßtrip in Schwedens Wildnis
+++ **SCHÖNER SCHEIN** Laternen fürs Camp +++
ERNÄHRUNG Gesunde Energie auf Tour und Trek

Hart im Nehmen

Regenjacken gibt es jede Menge. In unserem Test haben wir uns robuste Modelle vorgenommen.



TEST



Sicher gehen

Vom Halbschuh bis zum Bergstiefel: Das sind die 50 Top-Modelle aus den *outdoor*-Tests der letzten zwölf Monate.

33 % SPAREN!

DIE AUSGABE 11|2024 GIBT ES AB 8. OKTOBER

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: outdoordatenschutzanfrage.de

AWA 2024
ISSN 0935-3356

LAUFEN IST DIE LÖSUNG.

Jetzt anmelden!

die **LAUF** AKADEMIE

powered by RUNNER'S WORLD

Der Mensch ist zum Laufen geboren. Deshalb ist Laufen die Lösung, um den Menschen stark und widerstandsfähig zu machen. Und um zahlreiche körperliche und mentale Probleme zu vermeiden, zu mildern und zu beseitigen. Bei der LAUF-AKADEMIE lernen Sie, Menschen optimal zum Laufen anzuleiten, um damit ihr Leben zu bereichern und ihre physische und psychische Gesundheit zu verbessern. Dazu bietet Ihnen die LAUF-AKADEMIE zertifizierte Ausbildungsgänge in verschiedenen Modulen.

Intensive Kompaktseminare in Kleingruppen | Renommierte Dozenten mit jahrzehntelanger Erfahrung
Attraktive Seminar-Standorte | Offizielles Zertifikat der LAUF-AKADEMIE | Vorteilhafte Frühbucher-Konditionen

Jetzt anmelden: www.dielaufakademie.de

Foto: Kati Jurischka

Das ist unsere Natur. Und das ist ihr Bier.

Eine Perle der Natur.

Gebraut nach dem deutschen Reinheitsgebot • Krombacher Privatbrauerei
57223 Krombach • Am Rothaargebirge • www.krombacher.de