

# outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

## BEST OF MERINO

In diesen Langarmshirts fühlt ihr euch warm & wohl

## DER PERFEKTE WINTERURLAUB

Traumhafte Reviere in den Alpen entdecken

## AM WILDEN FLUSS

Uriger Wandergenuss auf dem Lechweg

## 18 GENIALE WANDERBERGE

Das sind die Panorama-Highlights der Alpen

## Norwegens schönstes Tal

Trekking-Abenteuer in der Wildnis des Innerdalen

### IM CHECK:

## WANDERSCHUHE

Rutschfest durch Matsch, Eis und Schnee

D 7,50 € · Ö 8,30 € · CH 12,00 FFR 16,00 BENELUX 8,70 € · 11,0,20 €



# Auf unsere Natur.



Mit Felsquellwasser® gebraut.

Wenn gute Laune  
unbezahlbar wird:  
Die Drei Zinnen bei  
Nebel und Regen.

## KURZ NOTIERT

Was uns in diesem  
Monat bewegt



PatiucciPhoto

## Liebe Leserin, lieber Leser!



Dass es kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung gäbe, ist ein Spruch, den wohl jeder Wanderer schon einmal gehört hat. Er reiht sich in die Liste von Aussagen mit ähnlichem Wahrheitsgehalt wie »Wir sind bald da!« und »Das ist nicht so steil, wie es aussieht!«. Lässt sich schlechtes Wetter in Wald und Flur oft wirklich noch mit guter Kleidung und einer Prise Humor bekämpfen, gibt es in den Bergen einen Moment, wo es wirklich nervt: wenn man im Nebel am Gipfelkreuz steht. Klar kann man sich noch einreden, dass der Weg das Ziel ist, aber seien wir ehrlich: Irgendwie ist auch das Ziel das Ziel und der Fernblick ja oft der Grund, warum man sich die Mühe überhaupt gemacht hat. In diesem Sinne wünschen wir euch bei den vielen Gipfelzielen, die unser Autor Niko Dohmen zusammengetragen hat, bestes Wetter! Um die Chance etwas zu erhöhen, haben wir die Gipfelziele über das Jahr so verteilt, dass die Wahrscheinlichkeit zumindest nicht schlecht steht!



Alex Krapp Chefredakteur

Ort: Rophaien (CH)

Titelfoto: PatiucciPhoto

## AUS DER REDAKTION



Jens Klatt

**Ein Floß bauen** hatte Gunnar Homann schon lange auf seiner Bucketlist, da kam Fotograf Jens Klatt grade recht. Das Resultat: Seite 62.



Roland Stiepani

**Die drei großen Treks** der USA ist Robert Stiepani gewandert – wie es dazu kam, erzählt er im Interview ab Seite 108.

Der Weg zur  
outdoor-Community:



FACEBOOK  
[facebook.com/outdoormagazin](https://facebook.com/outdoormagazin)



INSTAGRAM  
[instagram.com/outdoor\\_magazin](https://instagram.com/outdoor_magazin)



TIKTOK  
[tiktok.com/@outdoor\\_magazin](https://tiktok.com/@outdoor_magazin)

# INHALT 1|2026



Die Themen  
dieser Ausgabe



## 32| Norwegens schönstes Tal

Das Innerdalen liegt unberührt im Trollheimengebirge - für Nordlandfans ein Muss.



## 62| Das Prinzip Hoffnung

Zwei Männer und zwölf Bambusrohre - ein Floßabenteuer auf der Isar.

## 98| Merinoshirts

30 Langarm-Modelle im Test: welche auf Tour, beim Sport und im Alltag überzeugen.



Ortoverox Max Dräger

## 06| Geniale Wanderberge

Fantastische Aussichtsgipfel fürs ganze Jahr - und alle ohne Bergsteigerkönnen machbar.





## 50| Traumhafter Lechweg

Er gehört zu den besten Treks der Alpen und wandert sich in einem feinen Flow.

## TOUREN & ABENTEUER

### 06 Geniale Wanderberge

Perfekte Alpengipfel von Frühling bis Herbst. Plus: Berge für den Winter.

### 32 Norwegens schönstes Tal

Wer das Innerdalen erleben will, muss das Zelt einpacken.

### 50 Traumhafter Lechweg

Vom Formarinsee bis nach Füssen: 125 Kilometer reiner Alpengerust.

### 62 Das Prinzip Hoffnung

Mit einem ziemlich improvisierten Floß ein Stück die Isar hinunter.

### 80 Winterwelten

Wo die weiße Pracht am meisten Spaß macht – und nicht nur auf Ski.

### 108 Mister Triple Crown

Warum für Robert Stiepani das Trekking weit mehr als nur Abenteuer war.

## TEST & EQUIPMENT

### 42 Winterwanderschuhe

Wärme, Grip, Komfort: elf spezielle Wintermodelle im großen Test.

### 70 Die Kälte im Griff

Acht empfehlenswerte Handschuhe vom Fäustel bis zum Fingerling.

### 72 Das gute Produkt

Leicht und unglaublich vielseitig – wir feiern das Schlauchtuch, kurz: Buff.

## 80| Winterwelten

18 Seiten voller guter Ideen für einen beschwingten Winter im Schnee.

## 76 Tested on Tour

Vom Sturmzelt bis zur Stirnlampe: Outdoor-Produkte im Langzeit-Check.

## 98 Merinoshirts im Test

Ganz aus der weichen Wolle oder nur zum Teil: 30 Unterhemden im Check.

## OUTDOOR-COACH

### 74 Lautlose Jägerin

Die Schneeeule lebt in Skandinavien. Das sind ihre Geheimnisse.

76|

## Tested on Tour

### Produkte im Langzeit-Check.



TEST



42|

## Winterwanderschuhe

Die aktuellen Modelle im großen Test.

**Frühling**

Hier wandert ihr durch blühende Wiesen und lichtdurchflutete Wälder, über sonnige Panoramawege und auf die ersten Gipfel des Jahres.

**8 Sommer**

Vom Schmugglerpfad durch Tirols Berg einsamkeit über eine Nacht im abgeschiedenen Biwak bis zur XXL-Tour rund um das Dach der Alpen.

**12 Herbst**

Auf stimmungsvollen Wegen durch bunt verfärbtes Laub, an malerischen Seen entlang, zu urgemütlichen Hütten und wunderbar klaren Weitsichten.

**16 Winter**

Ob beim Bergabenteuer im erstaunlich milden Irland oder auf Traumpfaden in südlichen Gefilden: die besten Ziele für ein krönendes Saisonfinale.

**20**

A wide-angle photograph of a mountainous landscape. In the foreground, a rocky outcrop is visible on the left, leading down to a bright blue lake nestled in a valley. The middle ground shows steep, green-covered mountain slopes. In the background, a range of mountains with dark, rocky peaks rises under a clear blue sky with a few wispy clouds.

# GIPFEL DER SCHÖNHEIT

**Mit diesen genialen Wanderbergen lässt sich die  
Lust auf Hochgefühle das ganze Jahr hindurch stillen –  
in den Alpen, aber auch im Süden.**

# Frühling





## Südfrankreichs bunte Steinlandschaften

Zwischen Le Muy und Fréjus im Département Var erhebt sich der Rocher de Roquebrune - ein isoliert stehender, rostbrauner Fels, der trotz seiner bescheidenen Höhe von 373 Metern mit einem phänomenalen 360-Grad-Blick bis zur Côte d'Azur und in die Alpen trummt. Mehrere Routen leiten zu den drei Kreuzen am Gipfel, der Normalweg (hin und zurück 9,8 km, 380 Hm) von Roquebrune-sur-Argens über den GR 51 und den Sentier Basse Rouquaire dauert drei Stunden. Einen weiteren Naturschatz hebt ihr nur wenige Kilometer nördlich: Hier windet sich die Bavetschlucht durch eine Kulisse aus Korkeichenwäldern, Kastanienbäumen und bis zu 80 Meter hohen Wänden aus rotem Vulkangestein. Die Rundtour (2,5 Std., 7 km, 200 Hm) hindurch startet am Parkplatz Gorges du Blavet bas, am Weg liegt auch die Grotte du Muéron, eine Höhle, die bis vor 12000 Jahren bewohnt war. [circuits.esterel-cotedazur.com](http://circuits.esterel-cotedazur.com)



## Nagelfluhkette: staunen und schlemmen

Zugegeben: In der Nagelfluhkette an der Schnittstelle zwischen Allgäu und Bregenzerwald gibt es bessere Aussichtsberge als den Leiterberg (1626 m). Warum der lange Weg (6 Std., 16 km, 769 Hm) auf den selten bestiegenen Gipfel trotzdem zu den stimmungsvollsten Touren im Gebiet zählt? Vom Start/Ziel am Wanderparkplatz beim malerischen Lecknersee führt die Strecke durch eine Märchenwelt aus verwunschenen Bergmischwäldern, wildromantischen Schluchten, rauschenden Bächen und schroffen Felsen, dazwischen laden mehrere Alpwirtschaften zur gemütlichen Einkehr ein. [nagelfluhkette.info](http://nagelfluhkette.info)

Christoph Jorda

## Gipfelreigen überm Ledrosee

Nur einen Steinwurf westlich des Gardasees ruht der kleine Ledrosee inmitten unverfälschter Natur. Die Paratour rundherum verbindet die höchsten Gipfel des Gebiets und setzt eine Top-Kondition voraus: Der Ledro Alps Trek Alpiedi kommt an fünf Tagen auf satte 103 Kilometer Strecke, fast 6000 Aufstiegsmeter stehen an. Die technisch einfache Rundtour startet in Storo gegen den Uhrzeigersinn, zum Finale geht es auf den Monte Cadria (2254 m), den König der Gardaseeberge. [komoot.com/collection/1669430](http://komoot.com/collection/1669430)





Jesus Tena

## Die Schaupromenade des Fassatals

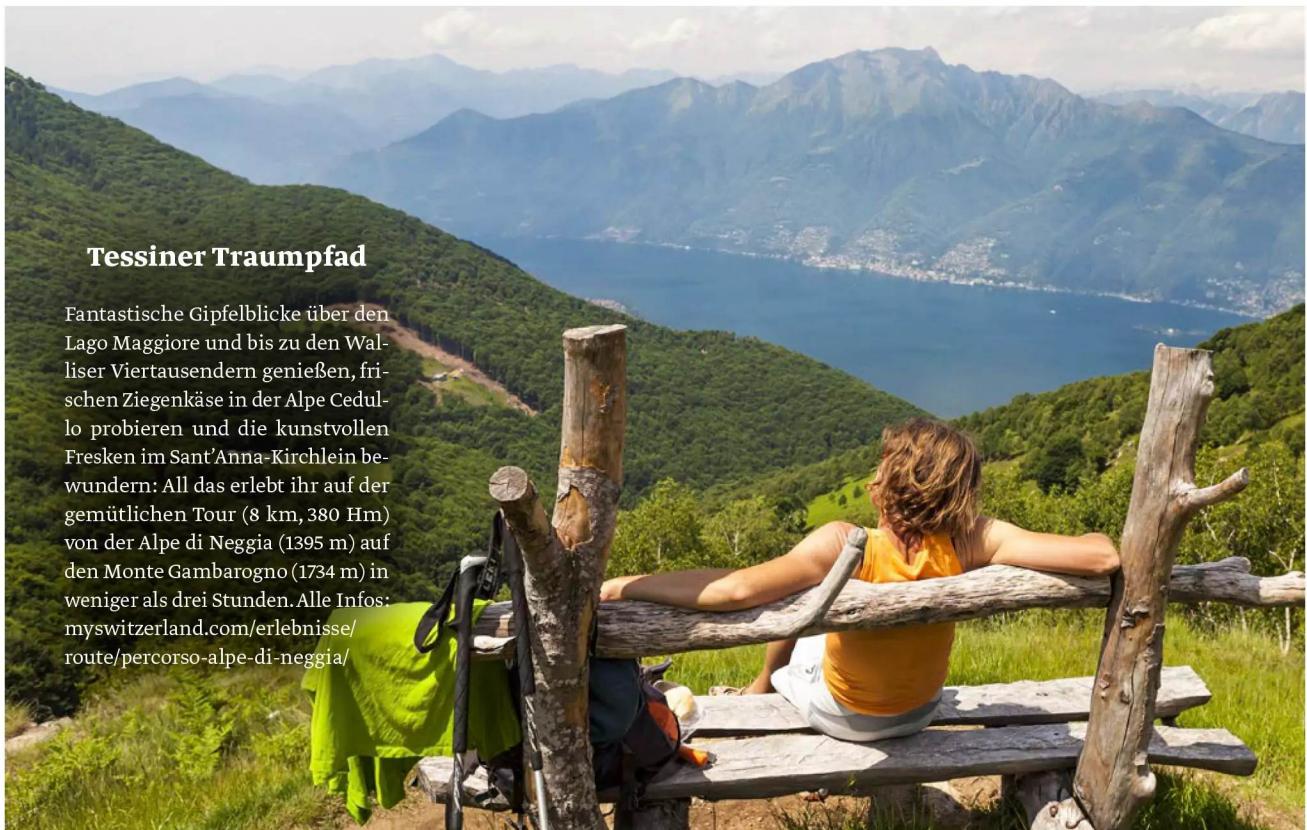
Auf dem Bindelweg (ladinisch »Viel del Plan«) bei Canazei im Trentiner Fassatal startet die Wandersaison mit einem Paukenschlag: Zwischen Pecol, der Belvedere-Bergstation, und dem Fedaia-See leitet die einfache Strecke (3,45 Std., 9,2 km, 596 Hm) auf der Sonnenseite des Padonkamms durch ein Dolomitenpanorama zum Niederknien. Den gewaltigsten Blickfang bildet die Königin Marmolata (3343 m), doch auch der Rosengarten, die Sella-Gruppe sowie der Platt- und Langkofel präsentieren sich wie auf dem Tablett. Wer zum Auftakt auf die Seilbahn verzichtet, verlängert die Tour um 2,5 Kilometer und 200 Aufstiegsmeter. [trentino.com](http://trentino.com) (Suche »Bindelweg«)



getty Images/Helovi

## Sloweniens weißes Wunder

In den Karawanken sorgen über 1000 Pflanzenarten für eine überbordende Blütenpracht. Das eindrucksvollste Schauspiel bietet sich zwischen Mai und Mitte Juni, wenn Millionen von Narzissen manche Berghänge wie frisch gefallener Schnee überziehen – besonders am Golica/Kahlkogel (1834 m), dem Hausberg von Jesenice. Bewundern könnt ihr das Spektakel bei der unschwierigen Besteigung (4 Std., 10,6 km, 848 m) über die traumhaft gelegene Koča-na-Golici-Hütte. Buch: Slowenien, Rother 2022, 18,90 Euro



imago/imagebroker

## Tessiner Traumpfad

Fantastische Gipfelblicke über den Lago Maggiore und bis zu den Walliser Viertausendern genießen, frischen Ziegenkäse in der Alpe Cedullo probieren und die kunstvollen Fresken im Sant'Anna-Kirchlein bewundern: All das erlebt ihr auf der gemütlichen Tour (8 km, 380 Hm) von der Alpe di Neggia (1395 m) auf den Monte Gambarogno (1734 m) in weniger als drei Stunden. Alle Infos: [myswitzerland.com/erlebnisse/route/percorso-alpe-di-neggia/](http://myswitzerland.com/erlebnisse/route/percorso-alpe-di-neggia/)

# Sommer



## Tiroler Grenzen überschreiten

Seit 2022 verbindet der dreitägige Hoch-Tirol-Trail den Südtiroler Weiler Kasern im Ahrntal mit dem Dorf Prägraten am Großvenediger in Osttirol. Die erste Etappe (4 Std., 7,5 km, 1000 Hm) zieht steil, aber auf angenehmen Wegen durch das grüne Windtal zur Lenkjöchlhütte (2603 m) empor, bevor es an Tag zwei (4,5 Std., 7,5 km, 490 Hm) anspruchsvoll und hochalpin wird: Karge Moränen und das glitzernde Eis des Umbalkees bestimmen das Bild beim Übergang von Italien nach Österreich – eine wenig begangene Strecke über alte Schmugglerpfade. Den höchsten Punkt markiert das Vordere Umbaltörl (2926 m), doch es lohnt, mit dem rund einstündigen Abstecher über den Ahrner Kopf (3051 m) die Dreitausender-Marke zu knacken. Über einen teils steilen Wiesenpfad geht es schließlich Richtung Clarahütte (2038 m) hinab, dann auf der letzten Etappe (4 Std., 12,8 km, 180 Hm) vorbei an den tosenden Umbalfällen zum Ziel [osttiroler-hoehenwege.at](http://osttiroler-hoehenwege.at)



Iris Kürschner

## Tierisch gut: der Pic de Morgen

Rund 120 Kilometer südöstlich von Grenoble leuchtet der langgezogene Lac de Serre-Ponçon, Frankreichs größter Stausee. Atemberaubende Blicke auf das grünblaue Wasser sowie das Écrins-Massiv mit seinen über 150 Dreitausendern bieten sich vom wuchtigen Pic de Morgen (2324 m). Nicht nur das Panorama begeistert: Bei der mittelschweren Besteigung (4 Std., 11 km, 783 Hm) mit Start/Ziel am Parkplatz Le Grand Clot bestehen beste Chancen, Vertreter der heimischen Tierwelt zu sehen, darunter Steinböcke, Murmeltiere und Gänsegeier. Details: [destination.ecrins-parcnational.fr/en/trek/918557](http://destination.ecrins-parcnational.fr/en/trek/918557)

## Eine Nacht in Friauler Bergeinsamkeit

In der Monfalconi-Gruppe der Friauler Dolomiten steht vor einem steilen Amphitheater aus grauem Fels das leuchtend rote Marchi-Granzotto-Biwak (2618 m) – der perfekte Ort für Wanderer, die wenig Komfort, aber Abstand vom Alltag brauchen. Hoch zum winzigen Rückzugsort gelangt man zum Beispiel auf der überwältigenden Rundtour vom Rifugio Giaf (1400 m), die aber ihren Tribut fordert: Für die zirka 14 Kilometer lange, anspruchsvolle Strecke braucht man an die neun Stunden, dabei schrauben sich die Pfade fast 1700 Höhenmeter bergauf. Alle Infos unter: [komoot.com/tour/2680512545](http://komoot.com/tour/2680512545)



Shutterstock

## Dem Alpenkönig die Ehre erweisen

»Wie eine Pyramide, von einem innern geheimnisvollen Lichte durchzogen«, so beschrieb Goethe den Mont Blanc (4805 m) im November 1779. Viele träumen davon, einmal ganz oben zu stehen, doch selbst mit Führer scheitert fast ein Drittel der Aspiranten an der anspruchsvollen Hochtour. Ganz ohne technische Schwierigkeiten kommt hingegen die legendäre Tour du Mont Blanc (170 km, 10 000 Hm) aus, die den weißen Koloss auf Traumpfaden durch Frankreich, Italien und die Schweiz umrundet. Die meisten starten in Les Houches gegen den Uhrzeigersinn und nehmen sich zehn Tage Zeit. Alles zur Planung: [autourdumontblanc.com](http://autourdumontblanc.com)



Stefan Kürzi

## Bei Italiens Bergmajestät

Im Aostatal und dem Piemont erstreckt sich schon seit 1922 der Nationalpark Gran Paradiso, in dessen Herzen sich der namensgebende Berg 4061 Meter weit in den Himmel reckt – der höchste Gipfel komplett auf italienischem Boden. Ausgedehnte Streifzüge durch die erhabene Gebirgswelt ermöglichen 19 Schutzhütten und über 500 Kilometer Wanderwege, zu den besten Strecken zählt der abenteuerliche Giroparco Gran Paradiso (8 Tage, 100 km, 7500 Hm): Zwischen dem Rifugio Città di Chivasso und Champorcher verläuft er auf Saumpfaden, die einst königliche Jagdhütten miteinander verbanden, teils wird in Biwaks übernachtet. Infos: [visitpiemonte.com/blog/giroparco-gran-paradiso](http://visitpiemonte.com/blog/giroparco-gran-paradiso)

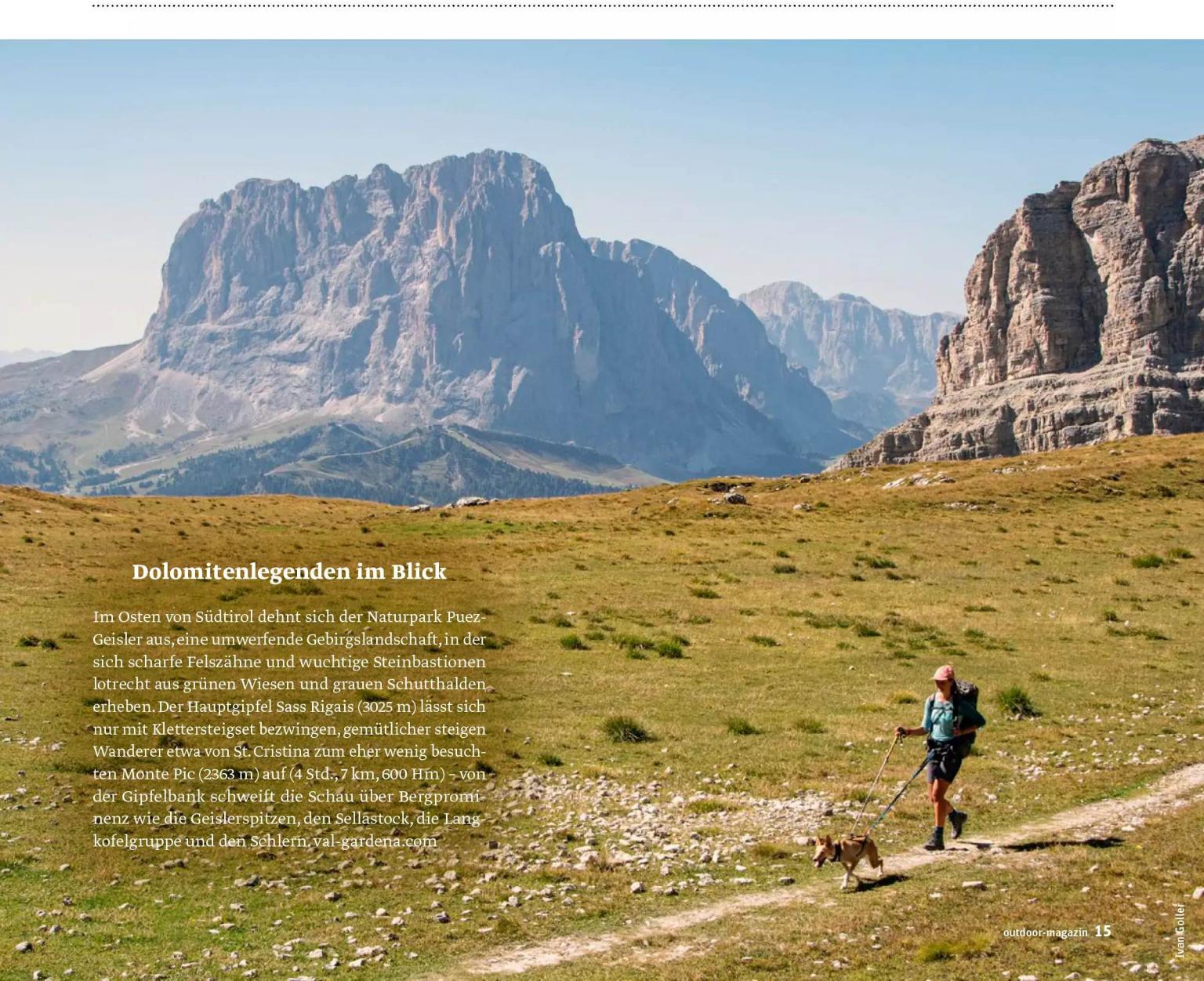


Iris Kürschner



## Walliser Höhenluft atmen

Im Schweizer Kanton Wallis steht die Hälfte aller 82 Viertausender der Alpen. Ganz so hoch kommt man ohne Eisausrustung zwar nicht, aber am Barrhorn immerhin auf stolze 3610 Meter – einer der höchsten Wanderberge Europas. Am besten verteilt man die technisch einfache Besteigung (23,5 km, 1760 Hm) auf zwei Tage, die erste Station dabei ist die Turtmannhütte (2519 m), zu der vom Parkplatz Senntum bei Gruben drei Zustiege (2-3 Std.) führen. Am nächsten Morgen wartet bald die Schlüsselstelle am Gässi, einer drahtseilgesicherten Felsrinne, bevor der Weg sich über das Schöllijoch (3343 m) zum überwältigenden Gipfelblick schraubt. [cas-prevotoise.ch](http://cas-prevotoise.ch) (Reiter »Cabanes« → »Turtmannhütte«)



## Dolomitenlegenden im Blick

Im Osten von Südtirol dehnt sich der Naturpark Puez-Geisler aus, eine umwerfende Gebirgslandschaft, in der sich scharfe Felszähne und wuchtige Steinbastionen lotrecht aus grünen Wiesen und grauen Schutthalden erheben. Der Hauptgipfel Sass Rigais (3025 m) lässt sich nur mit Klettersteigset bezwingen, gemütlicher steigen Wanderer etwa von St. Cristina zum eher wenig besuchten Monte Pic (2363 m) auf (4 Std., 7 km, 600 Hm) – von der Gipfelbank schweift die Schau über Bergprominenz wie die Geislerspitzen, den Sellastock, die Langkofelgruppe und den Schlern. [val-gardena.com](http://val-gardena.com)

# Herbst



## Hoch über dem »Tiroler Meer«

Ein reizvoller Aufstieg durch urige Wälder, Almwiesen und Latschenkieferfelder, gekrönt von einem Blick, der vom fjordartigen Achensee in der Tiefe über die umliegende Bergwelt bis zum Alpenhauptkamm reicht: Damit trumpft die Tour auf den Bärenkopf (1991 m), eine der schönsten Aussichtslogen im südöstlichen Karwendel. Am schnellsten (3,5 Std., 6,4 km, 590 Hm) gelingt die Besteigung mit Unterstützung der Bergbahn, die von Pertisau in nur fünf Minuten zum Zwölferkopf (1491 m) hochschwebt. Wer Lust auf eine längere Runde hat, wandert von Maurach über den Weißenbachsattel (1695 m) zum Gipfel und dann durch das Perchental zurück. Bei dieser zirka sechsstündigen Variante kommen auf 16,3 Kilometern gut 1000 Aufstiegsmeter zusammen, Energie kann man unterwegs in der Weißenbachalm und der Bärenbadalm tanken (beide bis Mitte Oktober offen). Infos: [achensee.com](http://achensee.com)

## Im Angesicht der Berner Berggiganten

Am Fuß des Schilthorns (2970 m) trumpft die Rotstockhütte (2039 m) mit umwerfenden Blicken zu den eisgepanzerten Viertausendern Mönch und Jungfrau. Für einen Besuch des gemütlichen Steinhauses (geöffnet bis Anfang Oktober) bietet sich die Kombination der beiden Zustiege (insgesamt 4,5 Std., 13 km, 644 Hm) von Mürren (1640 m) im Lauterbrunnental an. Der Aufstieg zieht über die Spielbodenalp zum Aussichtsgipfel Bryndli (2134 m) hoch, dann über einen panoramareichen Höhenweg zum Ziel. Zurück geht es über den Bergkamm Wasenegg (2194 m). [rotstockhuette.ch](http://rotstockhuette.ch)



Iris Kürschner

## Chiemgauer Panoramarunde

Sensationelle Aussichten, zünftige Almen und nicht zuletzt der idyllische Taubensee, das »Auge des Chiemgaus«: Der Premiumwanderweg Alpin Chiemseeblick begeistert. Von Reit im Winkl geht es erst teils seilversichert auf das Wetterkreuz (1064 m), bevor die Hutzenalm mit köstlichen Kaspressknödeln und Kaiserschmarren lockt. Jahrhundertealte Bäume säumen den Pfad zur Stoibenhöseralm, in der herzhafte Brotzeiten auf den Tisch kommen. Nach der Besteigung des nahegelegenen Sonnwendköpfls (1278 m) und der optionalen Umrundung des Sees (1,5 Std.) leitet die Strecke vorbei am 100 Meter hohen Hausbach-Fall zurück in den Ort (6 Std., 12,4 km, 820 Hm). Infos: [reitimwinkl.de/premium-wandern](http://reitimwinkl.de/premium-wandern)



Wolfgang Ehn

---

## Hüttenglück in Österreichs Hohen Tauern

In der Ankogelgruppe im Grenzgebiet von Salzburg und Kärnten erhebt sich der Gamskarkogel (2467 m), Europas höchster Grasberg. Dank der Schutzhütte, die schon seit 1828 auf dem Gipfel steht, könnt ihr die grandiose Rundschau oben auch beim Sonnenunter- und -aufgang genießen. Am schönsten steigt man von Bad Hofgastein über die Schmalzscharte und den Frauenkogel (2424 m) hoch und am nächsten Tag über den Rauchkogel (1875 m) hinab (insgesamt 9,5 Std., 15,7 km, 1600 Hm). Alle Infos: [gastein.com](http://gastein.com) (Suche »Gamskarkogel«)



Stefan Herbig

## Ins Obergeschoss des Rätikons

Am Ende des Vorarlberger Brandnertals funkelt auf 1970 Meter Höhe die »blaue Perle der Alpen« – der Lünersee, einer der schönsten Flecken Österreichs. Hoch kommt man bequem mit der Seilbahn oder zu Fuß von der Talstation über den teils versicherten Böser-Tritt-Steig (1 Std., 2 km, 450 Hm), anschließend lockt ein Ziel ganz besonders: die Schesaplana (2965 m), die Königin des Rätikons. Technisch schwierig ist die Besteigung nicht (5,5 Std., 10,3 km), doch es gilt, 1000 kontinuierliche Anstiegsmeter zu meistern. Der Lohn: ein umwerfender Panoramablick, der an klaren Tagen bis zum Bodensee reicht. Infos: [luenersee.at](http://luenersee.at)



Shutterstock



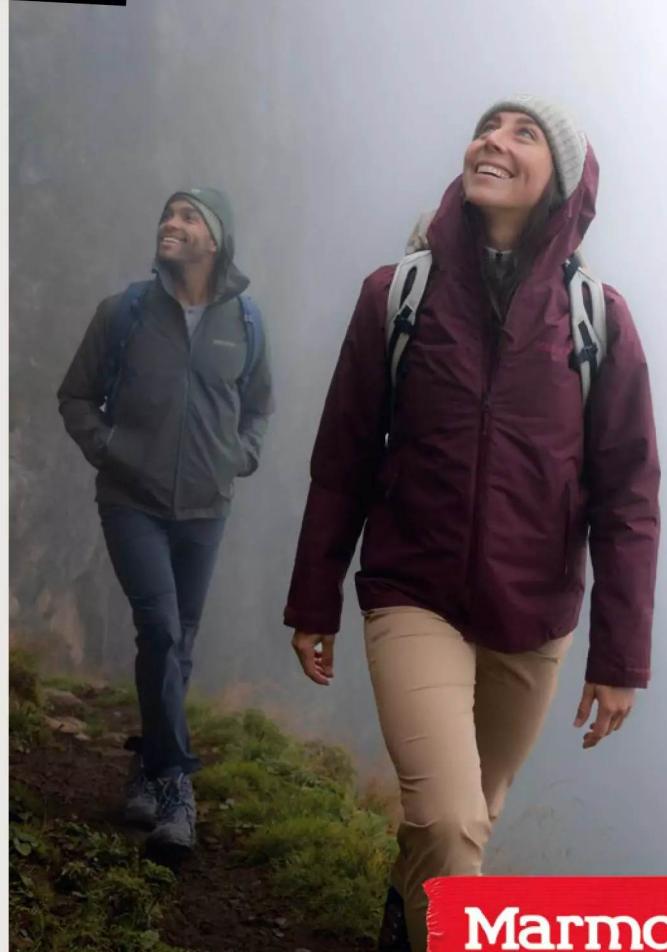
→ EINE JACKE,  
DIE SICH JEDEM  
WETTER ANPASST.

## CLOSING THE LOOP

### MINIMALIST PERTEX 3-IN-1 JACKET

Das atmungsaktive, wind- und wasserdichte Pertex Shield Revolve Material aus recyceltem Polyester bietet zuverlässigen Schutz bei Regen und Wind. Die herausnehmbare Isolationsjacke sorgt für angenehme Wärme an kühlen Tagen und lässt sich bei milderen Temperaturen einfach herausnehmen.

Maximale Vielseitigkeit und Komfort zu jeder Jahreszeit.



Für mehr Infos besuche uns auf  
[marmot.eu](http://marmot.eu)

**Marmot**  
FOR LIFE

:PERTEX:

# Winter





## Auf das Dach Irlands

Die dramatischste Gebirgsszenerie des Landes lockt auf der Halbinsel Iveragh im Südwesten: die Macgillycuddy's Reeks, in denen der Gipfelkönig Carrauntoohil 1039 Meter hoch aufragt. Ihn im Winter zu besteigen, hört sich nach einer wilden Idee an, ist für erfahrene Bergwanderer jedoch ein realistisches Ziel – die Temperaturen liegen hier meist bei drei bis acht Grad, Schnee fällt also selten. Mehrere Routen schrauben sich zum Haupt der mächtigen Felspyramide empor, die beiden beliebtesten lassen sich an trockenen, klaren Tagen zu einer anspruchsvollen Rundtour (6 Std., 12,5 km, 890 Hm) der Extraklasse kombinieren. Dabei geht es vom Parkplatz Cronin's Yard zunächst flach durch das Hags Glen und über den Brother O'Shea's Gully steil hinauf, zwei Kraxelstellen stehen an. Alternativ zur steilen »Teufelsleiter« über die einfachen Serpentinen auf dem Weg zum Cnoc an Chuilinn absteigen.

Buch: Irland, Rother 2023, 16,90 Euro

## Hoch über Mallorca

Den gesamten West- und Nordwestteil der Baleareninsel prägt die rund 90 Kilometer lange, stark zerklüftete Serra de Tramuntana, die seit 2011 zum UNESCO-Welterbe gehört. Da der Puig Major (1445 m) militärisches Sperrgebiet ist und der Penyal des Migdia (1398 m) geübten Bergsteigern vorbehalten bleibt, steuern Wanderer, die möglichst weit hinaufsteigen möchten, den dritt-höchsten Gipfel Puig de Massanella (1364 m) an. Das geht entweder als Tagestour, z. B. auf dem Normalweg (4,40 Std., 11,3 km, 822 m) vom Coll de sa Batalla aus, oder bei einer Variante des GR 221 (10 Etappen, 140 km, 6000 Hm), der das Massiv zwischen Es Capdellá und Port de Pollença durchquert. Buch: Mallorca - GR 221, Rother 2025, 17,90 Euro



Julia Schütz



Lookphotos/seasons.agency/Jalag/Selbach, Arthur F.

## Marokko von oben sehen

Zwischen Atlantik und Sahara türmt sich das Dach Nordafrikas in den marokkanischen Himmel: der Hohe Atlas, eine urwüchsige Bergwelt, die am Jbel Toubkal auf 4165 Metern gipfelt. Nur mit lizenziertem Guide darf man auf das Haupt des Riesen wandern, die gängigste Aufstiegsroute (2-3 Tage, 30 km, 2500 Hm) startet im Bergsteigerdorf Imlil auf 1750 Meter Höhe. Technische Schwierigkeiten warten zwar nicht, doch im Winter kommen auch mal Steig-eisen zum Einsatz. Ein fünftägiges Tourenpaket vom quirligen, 65 Kilometer nördlich von Imlil gelegenen Marrakesch aus hat zum Beispiel Intrepid Travel im Programm. Den Gepäcktransport übernehmen dabei Packmulis. Kosten: ab 716 Euro, [intrepidtravel.com](http://intrepidtravel.com)

## Genuss auf La Palma

An imposanten Vulkanbergen mangelt es der drittkleinsten und grünsten Kanareninsel nicht, doch nur einer geht als wirklich markanter Gipfel durch: der Pico Bejenado (1854 m), dessen einfache Besteigung (4 Std., 14 km, 771 Hm) vom Parkplatz am Ende der Pista da Valencia von einer grandiosen Panoramashow gekrönt wird. Wen es anschließend ans Meer zieht, wandert etwa von Los Llanos durch die Angustias-Schlucht zum Puerto de Tazacorte und stärkt sich dort mit lokaler Kost wie Runzelkartoffeln mit grüner Soße (4,5 Std., 12,8 km, 875 Hm). Buch: La Palma, Rother, 14,90 Euro



Jens Klett

## An Spaniens wilder »Todesküste«

Auf dem Camino dos Faros (8 Tage, 200 km, 4925 Hm) entlang der galicischen Costa da Morte erwarten euch spektakuläre Klippen, einsame Strände, acht historische Leuchttürme – und ein kleines, aber feines Gipfelchen: der Monte Castelo (312 m) mit einem der schönsten Panoramablicke über den rauen Küstenstreifen. Wer nach der Fernstrecke von Malpica zum Kap Finisterre noch einen weiteren Berg erklimmen möchte, steigt etwa vom nahegelegenen Örtchen O Pindo auf den mystischen, 629 Meter hohen Monte Pindo (3,45 Std., 8,2 km, 663 Hm). [caminodosfaros.com](http://caminodosfaros.com)



Niklas Heising

## In Portugals »Sterngebirge«

Der höchste Berg des portugiesischen Festlands erhebt sich im bei uns nur wenig bekannten Naturpark Serra de Estrela: der Torre (1993 m). Auch wenn es sich nicht um einen ausgeprägten Gipfel, sondern eher um eine Kuppe inmitten einer Hügellandschaft handelt, zählt der Aufstieg vom Städtchen Manteigas über die Rota do Glaciar zu den eindrucksvollsten Strecken im Gebiet: Sie leitet durch das gletschergeschliffene Zêzere-Tal, vorbei an grünen Weiden, steilen Granithängen und riesigen Felsblöcken, hinauf in die karge Hochebene (6,5 Std., 17,2 km, 1260 Hm). Ebenfalls Pflicht: die leichte Tour von der Lagoa Comprida zum See Covão dos Conchos mit seinem kreisrunden Überlauf in der Mitte (2,5 Std., 8,9 km, 292 Hm). Infos: [umaestrelamaior.pt/routes/all](http://umaestrelamaior.pt/routes/all)



mauritius images/Luis Pina

## KOMPASS



Der Wegweiser  
durch die  
Outdoor-Welt



**SOS VIA UHR** Garmins Fenix setzt seit jeher Maßstäbe bei Outdoor-Uhren. Was auch für die neueste Evolutionsstufe, die Fenix 8 Pro (ab 1200 €) gilt, lassen sich mit ihr doch auch abseits von Mobilfunknetzen SOS-Rufe an eine rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale senden. Die Uhr greift dabei je nach Verfügbarkeit auf das LTE- oder ein Satellitennetz zurück, wobei Letzteres bisher die USA sowie Teile Europas und Kanadas abdeckt. Für die Nutzung des Services ist ein Abo erforderlich.

## AUF STILLEN PFADEN

Der Ammergauer Meditationsweg (86,2 km, 2044 Hm) schlängelt sich zwischen den UNESCO-Weltkulturerbestätten Wieskirche bei Steingaden und Schloss Linderhof in Ettal durch idyllische Voralpenlandschaften und zu zahlreichen Kulturgütern – eine fünftägige Reise, die zur Entschleunigung und inneren Einkehr einlädt. Dank größtenteils geräumter Wege und einer alternativen Aufstiegsroute zum Hörnle (1548 m) gilt die Strecke nun als erster durchgehbarer Winter-Weitwanderweg Bayerns. Infos: [ammergauer-alpen.de/meditationsweg](http://ammergauer-alpen.de/meditationsweg)



imago images/UG



## OBERÖSTERREICH HAURUCK IM HAUSRUCK

Gurgelnde Bäche, ausgedehnte Wälder und sanfte Hügel, von denen der Blick bis zu den Alpen schweift – damit lockt der Hausruckwald im Herzen Oberösterreichs. Ausgiebig erkunden könnt ihr den idyllischen Winkel bald auf zwei neuen, je gut 90 Kilometer langen Weitwanderungen: dem Hausrucksteig, der zum Beispiel von Haag aus eine ausgedehnte Runde zieht, sowie dem verschlungenen SteigerPfad mit Start/Ziel etwa in Ampflwang. Die beiden Routen sollen spätestens im nächsten Frühjahr eröffnet werden, mehr Infos demnächst auf: [tourismus-hausruckwald.at](http://tourismus-hausruckwald.at)



## WENN NICHTS MEHR GEHT

Roland Ampenberger von der Bergwacht Bayern über Blockierungen.

### Was genau bedeutet der Begriff?

Wenn sich jemand weder den Rück- noch den Weiterweg zutraut, sprechen wir von einer Blockierung. Das passiert etwa, wenn das Gelände zu schwierig wird, die Orientierung verloren geht oder die Dunkelheit naht.

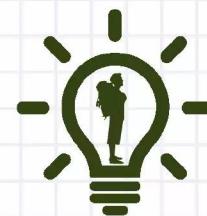
### Zwischen November und März kommen Blockierungen am häufigsten vor – warum?

Nicht nur im Winter, sondern gerade auch in den Übergangsjahreszeiten sind Schnee und Eis ein Problem für Unvorbereitete. Auch der erhöhte Energiebedarf durch die Kälte wird oft unterschätzt. Ein weiterer Risikofaktor: die kürzeren Tage.

### Wie lässt sich der Weg in die Sachgasse vermeiden?

Durch eine gewissenhafte Tourenplanung, eine realistische Selbsteinschätzung, die richtige Ausrüstung, genügend Proviant – und die Bereitschaft, gegebenenfalls umzukehren. Wanderer, die noch nie im winterlichen Gebirge unterwegs waren, sollten sich langsam herantasten und auf einfachen Touren erste Erfahrungen sammeln – auch z. B. im Umgang mit Grödeln oder Leichtsteigiesen.

Bergwacht Bayern (W. Krontwitter)



## LIFEHACK DES MONATS RICHTUNGSWEISEND

Kompass vergessen? Stecke einen geraden, langen Ast (oder Trekkingstock) senkrecht in ebenen Boden und markiere das Ende seines Schattens. Warte, bis er sich deutlich weiterbewegt hat – mindestens 30 Minuten. Markiere dann die neue Schattenspitze und verbinde beide Punkte. Die Linie zeigt grob nach West-Ost. Stehst du mit dem linken Fuß auf der ersten und dem rechten auf der zweiten Markierung, blickst du ungefähr nach Norden.

getty, Shutterstock

## TIEFKÜHLRUHE

Winterschlaf und Winterruhe: Viele Tiere überstehen die kalte Jahreszeit nur, indem sie ihre Körper auf Sparflamme stellen.

**1-2**

Atemzüge pro Minute reichen dem Igel während der vier- bis sechsmonatigen Hybernation. Normalerweise sind es 40 bis 50.

**3**

Grad unter Null kann die Körpertemperatur des Arktischen Ziesels erreichen. Damit hält das in Sibirien, Alaska und Kanada heimische Erdhörnchen den Weltrekord.

**367**

Tage hat ein australischer Schlafbeutler unter Laborbedingungen geschlummert – das längste Nickerchen der Tierwelt.

**15 000**

bis 20 000 Kalorien fressen Bären im Herbst am Tag, um sich möglichst große Fettreserven für die Winterruhe zuzulegen. Das entspricht zirka 28 bis 38 Kilogramm Beeren.

**6**

bis 10 Mal in der Minute schlägt das Herz von Fledermäusen in der Winterruhe – beim Flug in der aktiven Phase bis zu 900 Mal.

Getty Images/Damian Kuzdak

## KOMPASS



Der Wegweiser  
durch die  
Outdoor-Welt



### LAUFEN LASSEN

Kathrein stellt in Tirol hochwertige Rodel her. Beim Tourenrodel Zweisitzer (260 €) handelt es sich um einen erstklassigen Allrounder: Durch Gewichtsverlagerung und Zug am Bockband leicht zu lenken, die mit Stahlschienen beschlagenen Eschenkufen bieten top Laufeigenschaften.



## ÜBERRASCHUNG!

Kuscheliger Damenwollpulli, Rodl,  
Taschenmesser mit Löffel und Gabel:  
drei Geschenktipps für Outdoorer.

### GUTEN APPETIT

Praktisch: Um Messer und Gabel gleichzeitig nutzen zu können, lassen sich beide Griffhälften des Taschenmessers Gipfelwerkzeug trennen. Weitere Ausstattung: Löffel, Korkenzieher, Dosen- und Flaschenöffner. Der Griff besteht aus edlem, lasergravirten Holz. Preis: 30 €.



### KUSCHELPARTNER

Aus weicher Merinowolle gefertigt, gefällt der Damensweater Rockcraft Wool von Royal Robbins (160 €) mit angenehmem Tragekomfort und wohriger Wärme. Kragen, Bündchen und Bund aus Rippstrick passen perfekt zum zünftigen Norwegermuster.



Paradiesgarten/ Dominique Meienberg

### VIA NATURA

Märchenhafte Wälder, geheimnisvolle Moore, glitzernde Seen und rauschende Flüsse: Mit ihrer Fertigstellung wird die Via Natura mit Start/Ziel am BirdLife-Naturzentrum Neeracherried auf 200 Kilometern die schönsten Landschaften des Kantons Zürich verknüpfen. Seit September ist der vierte Abschnitt fertig, der fünfte folgt im nächsten Sommer und macht die Rundtour komplett. [vianatura.zuerich](http://vianatura.zuerich)



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

**168:** Wintertouren in Skandinavien

**167:** Wandern in Irland

**166:** Warm bleiben in allen Lagen: Isolationsjacken im Test

**165:** Naturparadies Kanada

**164:** Schottlands wilde Highlands

**163:** Bikepacking für Anfänger

**162:** Isomatte und Schlafsack perfekt kombinieren. Mit Frank Wacker

# Montenegro – wild und wunderbar

Auf kleinstem Raum bietet Montenegro eine erstaunliche Vielfalt: schneebedeckte Gipfel und glitzernde Adria, stille Wälder und wilde Schluchten. Ein Land für alle, die Natur nicht nur sehen, sondern erleben wollen – das ganze Jahr

**Z**wischen Olivenhain und Schneekuppe, zwischen Meer und Gebirge: Montenegro ist ein Land, das sich nicht festlegen will – und genau darin liegt sein Reiz. Berge bis 2500 Meter, das Meer zum Greifen nah, dazwischen Wälder, Seen, tiefe Schluchten. Hier draußen spielt die Natur alle ihre Rollen – und lädt ein, mitzuspielen.

#### *Winter: Pisten, Panoramen, Pulverschnee*

Im Winter zeigt Montenegro seine alpine Seite. In Kolašin liegen die bestausgestatteten Skizentren des Landes – ideal, um den Tag auf den Pisten zu verbringen und den Abend am Kamin ausklingen zu lassen. Weiter nördlich, im Skizentrum Savin Kuk auf dem Durmitor, finden geübte Skifahrer ihre Herausforderung. Auch Snowboarder und Schneeschuhwanderer ge-

nießen hier die klare Bergluft und die stille Weite des Winters.

#### *Frühling: Aufbruch ins Grüne*

Mit dem Frühling erwacht Montenegros Natur. Im Prokletije-Gebirge locken alpine Pfade, auf grünen Almen erobern Mountainbiker die ersten Trails. Die Tara-Schlucht, Europas tiefste, ruft mit wildem Wasser zum Rafting. Wer es ruhiger mag, folgt einem der vielen Bike-Trails durch unberührte Natur.

#### *Sommer: Wasser, Wind und Weite*

Jetzt gehört Montenegro dem Licht. Die Adriaküste lockt mit Stränden und Wassersport – Segeln, Kitesurfen, Stand-up-Paddling. Auf dem Skadar-See gleiten Vögel übers Wasser, in den Bergseen spiegelt sich der Himmel. Ob Wandern, Trekking, Canyoning oder Reiten – in

den Bergen bleibt die Luft frisch und das Abenteuer nah.

#### *Herbst: Farben, Pfade, Genuss*

Im Herbst leuchtet Montenegro in Gold und Rot. Im Biogradska-Gora-Nationalpark raschelt das Laub unter Wanderstiefern, im Lovćen-Nationalpark rauschen Mountainbiker über aussichtsreiche Trails. Durch Weinregionen und Olivenhaine führen ruhige Radtouren und verbinden Natur, Bewegung und Genuss.

#### *Klein, wild, wunderbar*

Vier Jahreszeiten, unzählige Erlebnisse – Montenegro ist ein Land, das sich bewegt und bewegt. Ideal für alle, die draußen zu Hause sind.

Mehr Informationen:

[montenegro.travel/de](http://montenegro.travel/de)

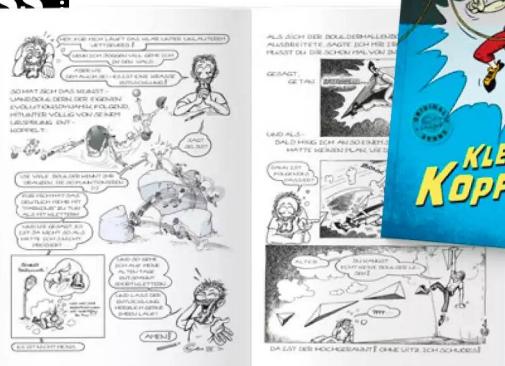


**MONTENEGRO**

## KOMPASS



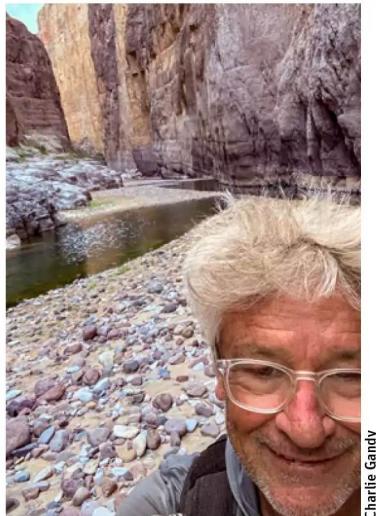
Der Wegweiser  
durch die  
Outdoor-Welt



## BUCHTIPP

### KICHERN MIT ERBSE

Eberhard Köpf genießt als Comiczeichner Erbse in der Klettergemeinschaft Kultstatus. Nach sechzehn Jahren Wartezeit können sich Fans nun über den siebten Band »Klettern ist Kopfsache« freuen. Auf 42 Seiten nimmt er die Eigenheiten und neuesten Trends der Szene aufs Korn, mal in gewohnt minimalistischer Linienführung, mal in opulenten Tableaus. Der Spaß kostet 14,90 Euro, [tmmms-shop.de](http://tmmms-shop.de)



Charlie Gandy

#### NEUE XXL-TOUR

### QUER DURCH TEXAS

Bei einer Wanderung entlang des rund 270 Kilometer langen Tahoe Rim Trails im Juni 2024 hatte der Texaner Charlie Gandy die Idee zu einem noch deutlich größeren Vorhaben: dem xTx-Trail, auf dem ausdauernde Abenteurer seinen Heimatstaat komplett durchqueren können – zu Fuß, per Packbike oder auf dem Pferd. Im kommenden Frühjahr möchte Gandy die geplante 2414-Kilometer-Strecke von Orange im Osten nach El Paso im Westen komplett absolvieren und damit offiziell eröffnen. [xtexas.org](http://xtexas.org)

## TOUR DES MONATS

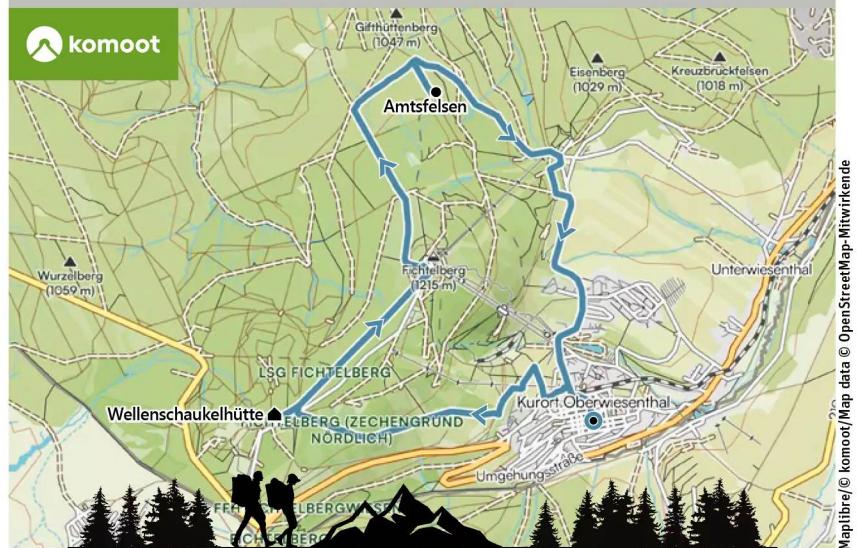
Ein Wintermärchen: die Rundwanderung zwischen verschneiten Wäldern auf den Fichtelberg, das Dach Sachsens.

Die einfache Tour (10,7 km, 350 Hm) startet in Oberwiesenthal (914 m), der höchstgelegenen Stadt Deutschlands. Erst geht es nach Westen, dann in nordöstlicher Richtung vorbei an der kleinen Wellenschaukelhütte zum 1215 Meter hohen Gipfel mit seinem 32-Meter-Turm, bevor am nördlichsten Punkt der Abstecher zum ebenfalls aussichtsreichen Amtsfelsen lohnt. Von dort geht es Richtung Süden zurück zum Ausgangspunkt,

den ihr nach insgesamt gut drei Stunden erreicht. Lust auf mehr? Dann folgt *outdoor* auf Komoot! Mit dem Code OUTDOORMAG25 erhält jeder Komoot-Neukunde Daten zu einer Region im Wert von 8,99 Euro. Unter [komoot.de/g](http://komoot.de/g) anmelden, Code eingeben – und los!

#### Ohne Umweg zur Traumtour

Der QR-Code führt direkt zur Runde ab Oberwiesenthal.



Map by komoot/Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende



13 Fotos,  
67 x 47 cm,  
**37,90 €\***

\* zzgl. Versandkosten

Neue Horizonte für die eigenen vier Wände:  
**outdoor -KALENDER 2026**



Jetzt bestellen unter: [outdoor-magazin.com/kalender2026](http://outdoor-magazin.com/kalender2026)



## KOMPASS



Nachhaltig auf  
Tour – neue Trends  
und Produkte



**ÜBER 1000 INSELN**, Schären und Riffe schützt seit September der rund eine Bootsstunde südöstlich von Stockholm gelegene Nämöskärgården, Schwedens 31. Nationalpark. Wer das faszinierende Meeresschutzgebiet intensiv erleben möchte, bucht zum Beispiel bei dem Veranstalter The Kayak Trail eine sechstägige, selbstgeführte Kayak & Hike-Tour, die nach einer halbtägigen Einführung auch für Paddelanfänger geeignet ist. Übernachtet wird in Zelten, mal wild, mal im Camp. Kosten zirka 710 Euro, [thekayaktrail.com](http://thekayaktrail.com)

Getty Images

## VOGEL DES JAHRES 2026 DAS REBHUHN

Den an das Knarren einer rostigen Türangel erinnernden Revierruf männlicher Rebhühner hört man bei uns immer seltener – durch die Intensivierung der Landwirtschaft ist der Bestand in den letzten Jahrzehnten drastisch zurückgegangen. Schön, dass der kleine, gedrungene Feldbewohner nun als amtierender Jahresvogel mehr Aufmerksamkeit bekommt.

mauritius images/Paul R. Sterry



## LAUSCHIGER WINTER

**Ideal für Schmud-**  
**deltage: Diese**  
**Podcasts bringen**  
**euch die Natur in**  
**die warme Stube.**



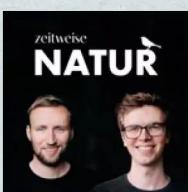
**GEFIEDERTE FREUNDE**  
Vom Stieglitz bis zum Trauerschnäpper: In mittlerweile 86 Episoden stellen die Hobby-Ornithologen Antonia und Philipp jeweils eine Vogelart vor – emotional, informativ und humorvoll. [podcast.de/podcast/916723](http://podcast.de/podcast/916723)



**DER WALDMEISTER**  
Jeden Dienstag nimmt euch der Förster und Autor Peter Wohlleben im Gespräch mit Experten, Wissenschaftlern, Aktivisten und Prominenten in die faszinierende Welt der Bäume mit. Alle Folgen: [peterwohlleben.de/podcast](http://peterwohlleben.de/podcast)



**KRISENSITZUNG**  
Wer verursacht den Klimawandel? Wer ist am meisten von ihm betroffen? Und was hat dein Alltag damit zu tun? Das sind die zentralen Fragen, denen sich das siebenköpfige Team vom treibhauspodcast.ch jeden Monat widmet.



**BUNTER MIX**  
Vom Liebesleben der Gottesanbeterinnen über die Baukünste der Dachse bis zum Porträt von Manfred, der Mauerzebraspringspinne: Hermann Hirsch und Jan Leßmann von zeitweise. art informieren mit Fachwissen und Humor.



Die schönsten Momente im Urlaub festhalten – das geht am besten sorgenfrei mit dem Reparaturkostenschutz vom Spezialversicherer Wertgarantie.

## Urlaubsplanung 2.0: Sorgenfrei reisen – mit dem Geräteschutz von Wertgarantie

Die Reisesaison 2026 steht in den Startlöchern – Zeit, die nächste Auszeit zu planen. Ob Sonne, Schnee oder Städtetrip: Unsere Smartphones, Tablets und Kameras sind immer dabei. Sie navigieren uns zu den schönsten Orten, halten Erinnerungen fest und sorgen dafür, dass wir mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben. Doch was, wenn genau diese treuen Reisebegleiter plötzlich ausfallen?



### Unterschätztes Risiko: Schäden im Urlaub

Eine berechtigte Frage, denn Schäden sind schnell passiert: Das Smartphone rutscht aus der Hand, die Kamera fällt ins Wasser. Die Folgen sind oft teuer und stressig: Reparaturen im Ausland sind schwer zu organisieren und die Kosten summieren sich schnell auf mehrere hundert Euro. Noch ärgerlicher: Urlaubsfotos sind im schlimmsten Fall weg, Navigation unmöglich, und der Kontakt nach Hause bricht ab.

### Mit dem Wertgarantie-Komplettschutz entspannt unterwegs – überall

Damit kleine Pannen kein großes Loch ins Reisebudget reißen, gibt es den Komplettschutz von Wertgarantie. Er bietet umfassenden Versicherungsschutz bei typischen Reiseschäden an mobilen Geräten – von Sturz- und Bruchschäden über Flüssigkeitsschäden bis hin zu Ungeschicklichkeit. Egal, aus welchem Grund die Technik nicht mehr funktionsfähig ist, Wertgarantie übernimmt die Reparaturkosten – auch im Ausland.

Je nach Kaufpreis des Geräts gibt's das Rundum-Sorglos-Paket schon ab 3,50 Euro monatlich. Und mit dem „3 für 2“-Angebot lässt sich richtig sparen: Drei Geräte – beispielsweise Smartphone, Tablet und Kamera – versichern, aber nur für den Schutz von zwei Geräten bezahlen.

### Noch mehr Sicherheit mit der Premium-Option

Wer auch gegen Diebstahl, Raub oder Einbruch abgesichert sein möchte, wählt die Premium-Option für zusätzlich 2,50 Euro monatlich. Wertgarantie trägt die Kosten für den Ersatz in Höhe des aktuellen Zeitwerts des Geräts. Ebenfalls in der Premium-Option inbegriffen ist der Cyberschutz. Dieser kommt bei finanziellen Schäden durch Datenmissbrauch nach Diebstahl des versicherten Smartphones, Tablets oder Notebooks bis zu 2.000 Euro auf.

### Schäden oder Diebstahl einfach online melden

Damit die Auszeit nicht durch unnötigen Papierkram getrübt wird, läuft die Schadens- oder Diebstahlmeldung bei Wertgarantie komplett digital. Über das Kundenportal oder die Tech-Manager App ist alles in wenigen Klicks erledigt. So bleibt mehr Zeit für die schönen Seiten des Urlaubs.

### Unser Tipp zum Jahresende

Schon jetzt beim Schmieden der Reisepläne für 2026 an den passenden Schutz für Smartphone und Co. denken. Denn wer früh vorsorgt, reist später sorgenfrei. Damit der Traumurlaub unvergesslich wird – auch bei kleinen oder größeren Missgeschicken.

Alle Tarife und Infos gibt's auf [www.wertgarantie.de](http://www.wertgarantie.de).



Nicht nur Smartphones und Co. lassen sich absichern. Für alle, die im Urlaub gern mit dem Bike unterwegs sind, bietet Wertgarantie mit linexo optimalen Schutz für Fahrräder und E-Bikes. Alle Infos unter [www.linexo.de](http://www.linexo.de).



Links posiert die Familie Suhre auf Norwegen-tour im Jahr 2003, unten auf der aktuellen Runde vor dem Innerdalstären.



# Wie in alten Zeiten

TEXT & FOTOS: DANIEL SUHRE

Das Innerdalen gilt als das schönste Tal Norwegens. Werner Suhre und seine drei Söhne haben dort lieben Erinnerungen nachgespürt – und nach 20 Jahren neue Abenteuer hinzugefügt.



Ohne Zelt & Co. geht es nicht  
im Innerdalen – das macht  
den Rucksack schwerer.





Der erste bewirt-  
schaftete Hof ist  
Renndølsetra  
unterhalb des  
Innerdalstårnet.

Morgenroutine:  
Wir befreien das  
Zelt von ange-  
wehten Flechten.



**G**leich am ersten Abend wackelt unser Zelt bedenklich im Wind. »Wenn das so weitergeht, bleibt nichts mehr stehen«, murmelt Marten, als wir uns gegen die Plane stemmen, um sie am Boden zu halten. Es ist einer dieser Momente, die uns bewusst machen, wie gnadenlos und unberechenbar die Natur sein kann. Und dennoch, mitten in diesem Sturm sind wir genau da, wo wir sein wollen - in Norwegens wildem Innerdal, einem der schönsten Täler des Landes, wie es heißt. Unser Vater Werner, meine Brüder Marten, Jonathan und ich sind auf einer Tour, die uns zurück in unsere Kindheit führt, zu den Abenteuern, die wir als Familie erlebt haben. Das war vor 20 Jahren. Mittlerweile sind wir Brüder erwachsen und unser Vater 63. Sein Schritt fällt etwas langsamer aus, die Pausen sind zahlreicher. Aber sein Wille, mit uns die Natur zu erleben, die uns geprägt hat, ist ungebrochen.

Einige Stunden zuvor sind wir am Wanderparkplatz in Nerdal gestartet, dreieinhalb Kilometer vor dem Innerdal. Das Tal liegt am Rand des Trollheimen-Nationalparks, tief im norwegischen Fjell, rund 350 Kilometer nordwestlich von Oslo. Geplant ist eine viertägige Rundwanderung um das Innerdal.

Vom Westende des Tals wollen wir Richtung Süden über die Baumgrenze aufsteigen, das gesamte Bergmassiv südlich des Innerdal innerhalb von zwei Tagen umrunden und hinab ins Osten des Tals. Dann wieder hinauf und mit einem scharfen Knick nach Nordwest um das Tal herum, bevor es über schmale, abenteuerliche Pfade wieder zum Ausgangspunkt der Runde gehen soll.

### Der Duft der Erinnerungen

Ich atme tief durch. Der Duft von Moos, Flechten und sonnengetrockneter Birkenrinde erfüllt die Luft - und mit ihm kehren die Erinnerungen zurück. Es ist, als wäre seit damals keine Zeit vergangen: Unter meinen schweren Wandertiefeln knirscht der vertraute Granitkies, auf dem ich schon so viele Kilometer durch die norwegische Wildnis zurückgelegt habe.

Auf der breiten Schotterstraße wandert es sich zügig. Zum Aufwärmen bewältigen wir die ersten 200 Höhenmeter. Oben angekommen, öffnet sich die Sicht ins Innerdal, und bei diesem Anblick denke ich, dass es zu Recht als eines der schönsten Täler Norwegens gilt, manche halten es auch für das schönste schlechthin. Steile Gipfel ragen in den Himmel, dazwischen erstrecken sich Almwiesen und glasklare Seen. Dichte Birkenwälder durchziehen die Hänge, deren helles Laub das Sonnenlicht einfängt und den Wald in ein sanftes Glühen taucht. Wasserfälle stürzen

von den Berghängen, und unten schlängelt sich der Fluss Inna durch die Ebene.

Um diese einzigartige Landschaft zu bewahren, wurde das Tal 1967 als erstes Naturschutzgebiet Norwegens ausgewiesen. Seitdem bleibt es vor größeren Eingriffen verschont. Doch die Geschichte dieses Gebiets reicht viel weiter zurück: Die ersten Siedler kamen vermutlich im späten 18. Jahrhundert wegen der fruchtbaren Weiden und des milden Mikroklimas. Ihre Lebensweise war von der Natur bestimmt - sie jagten, fischten und hielten Vieh.

Die Schotterstraße führt uns jetzt sanft bergab. An lichten Stellen im Kiefernwald öffnet sich immer wieder der Blick auf das Herzstück des Tals: den markanten Innerdalstårnet. Wegen seiner pyramidenförmigen Silhouette wird er oft als das Matterhorn Norwegens bezeichnet - auch wenn er mit einer Höhe von 1452 Metern nicht ganz an das Original heranreicht.

Am Westende des Tals geht unsere Tour in den eigentlichen Rundweg über. Dort erreichen wir

**Der markante Innerdalstårnet gilt als das Matterhorn Norwegens. Der Form nach kommt das durchaus hin, an der Höhe hapert es ein wenig.**



**Übernachtung am Ufer des Lutbatjönni – das wilde Zelten ist im Fjell erlaubt.**

**Abends gibt es Rentiereintopf, morgens ganz klassisch Müsli.**



an den Ufern des Innerdalsvatnet die Blockhütten des Hof Renndølsetra. Die Familie Opdøl weidet hier ihr Vieh seit 1740 jeden Sommer. In den 1960er Jahren war es der Großvater der heutigen Betreiber, der das Naturschutzgebiet Innerdalen maßgeblich vorantrieb. Heute bewirkt die Familie Wanderer und Naturfreunde.

Gut gesättigt machen wir uns an den letzten großen Aufstieg des Tages: Der Pfad führt uns nach Süden und an der Westseite des Innerdalsvatnet entlang. Knorrige, windschiefe Fjellbirken säumen den Weg. Ich blicke zu meinem Vater, der konzentriert über Wurzeln und Felsbrocken steigt. Nicht jeder hat das Glück, mit Mitte dreißig noch mit seinem Vater wandern zu können, denke ich. Zumal sein Rucksack mit 18 Kilo nicht gerade zu den Leichtgewichten gehört.

Als wir die Baumgrenze erreichen, beginnt der Wind zu toben. Es fühlt sich an, als liefern wir durch einen Windkanal, mit den Bergen auf beiden Seiten. Der Weg führt uns weiter südwärts am See Storvatnet vorbei. Rechts über uns sehen wir einen Wasserfall, der aus einem Schneefeld entspringt. Vom starken Wind wird das fallende Wasser wie ein ewiger Kreislauf zurück nach oben auf die Eisfläche geweht.

### **Vom Winde verweht**

Die Strapazen des ersten Tages machen sich bemerkbar, und wir schauen uns nach einem einigermaßen windgeschützten Zeltplatz um. Nach einigen Mühen finden wir am Ende des Tals hinter einer Hügelkuppe am Ufer des Laubatjönnin etwas Schutz für das Abendessen. Der Tag endet mit einem heißen Rentier-Eintopf und geht in die stürmische Nacht über, in der wir uns sorgen, dass unser Zelt in die Brüche geht.



Vom Ostende des Innerdalen reicht der Blick bis zum Ausgangspunkt der Runde.



**Wasserreich:** Die vielen Bäche und Flüsse rund um das Innerdalens lassen sich mal auf die etwas härtere, mal auf die sanfte Tour überqueren.



## MATTERHORN NORWEGENS

Der Weg auf den Innerdals-tånet erfordert Erfahrung.

Kaum ein Berg in Norwegen kommt der Form einer Pyramide so nah wie der Innerdalstårnet – dort hinauf, das wäre es, denkt man. Und 1452 Meter Höhe klingen doch eigentlich ganz harmlos. Tatsächlich geht der Aufstieg auf Norwegens Matterhorn kräftig in die Beine und fordert am Ende ein Stück Kletterei im I. und II. Grad – das, was Briten »Scrambling« nennen und unbedingt alpine Erfahrung voraussetzt. Los geht es am Parkplatz Nerdalen, dann über Innerdalshytta und Innerdalsvatnet hinauf zum Storvatnet, dort der steilen Rinne hinauf folgen (17 km, 7 h 1150 Hm). Lieber mit Guide? Contrast Adventure führt in Gruppen zu drei, contrastadventure.no

Erst am Morgen hat sich der Wind beruhigt, und die Sonne begleitet uns auf den ersten Schritten. Blaubeeren und Moltebeeren säumen den schmalen Pfad. Einmal, an einer besonders steilen Stelle, stürzt das Gelände rechts von uns über tausend Meter in die Tiefe.

Unsere Route führt uns nach Norden, zurück ins Innerdalens. Regen setzt ein. Ich rutsche aus und werde unsanft von einer Fjellbirke gebremst. Ein blauer Fleck am Schienbein bleibt zum Glück die einzige Erinnerung an das Missgeschick.

Mit jeder Minute wird der Weg unübersichtlicher, die Markierungen werden spärlicher, und schließlich finden wir uns in einem dichten Birkenwald wieder. Der Pfad, dem wir zu folgen glauben, löst sich vor unseren Augen auf. »Wir müssen den Fluss überqueren«, ruft Jonathan und starrt auf die Karte, doch die reißenden Wassermassen und das steile Ufer machen es unmöglich, eine sichere Furt zu finden. Nach langem Suchen und mehreren Rutschpartien über nasse Felsen finden wir endlich eine Stelle. Jonathan, der schon drüben ist, wirft mir seine Trekkingstöcke zu. Sie helfen mir, sicher ans andere Ufer zu gelangen. Der Regen hat aufgehört, aber wir sind durchnässt und erschöpft, als wir schließlich auf den erhofften Pfad treffen.

Unser Lager schlagen wir am östlichen Ende des Innerdalens auf. Von hier aus überblicken wir das gesamte Tal und sehen im Westen erneut den markanten Innerdalstårnet. Auch in dieser Nacht heult der Wind und zerrt an den Wänden. Morgens passiert es dann: Als wir Wasser holen ge-

hen, erfasst Wind unser Zelt, es fliegt einige Meter davon. Zum Glück können wir es aufhalten. Zum Glück wird der Tag dann friedlicher. Unsere Mittagspause genießen wir am östlichsten Punkt unserer Route mit weitem Blick über den See Tovatna. Mein Vater sieht sie zuerst. »Schaut mal«, sagt er und deutet in die Ferne, wo einige Rentiere durch die weite Landschaft ziehen.

### Tage, die man nicht vergisst

Am vierten Tag erwachen wir endlich einmal bei ruhigerem Wetter. Die Sonne steigt langsam über die Bergkuppe und ihre Strahlen erreichen uns beim ersten Kaffee. »Genießt die letzten Schritte, Jungs«, sagt unser Vater, als wir die Rucksäcke schultern. »Bald sind wir wieder in der Zivilisation, aber solche Tage vergisst man nie.«

Steil hinunter geht es zurück ins Innerdalens, wo uns der Fluss Renndøla und die majestätischen Berge begrüßen. Wir passieren Schafherden, die uns neugierig mustern, und hören hoch über uns einen Steinadler schreien. Beim Hof Renndølsetra begrüßt uns der Hüttenwirt genauso freundlich wie auf dem Hinweg und versüsst uns das bevorstehende Ende unseres Abenteuers mit Waffeln und Kaffee.

Nein, es war keine leichte Tour. Die Natur hat uns viel abverlangt, und doch war es genau das, was wir gesucht haben: eine Reise voller Herausforderungen, voller Momente, in denen man an seine Grenzen geht – und dabei erkennt, wie viel man gemeinsam bewältigen kann. Als Vater mit seinen Söhnen. Auch nach 20 Jahren noch. ◀



Seltenes Glück:  
Bei Windstille  
fällt das Packen  
ganz leicht.

Am östlichen  
Ende der Tour  
erschwert Geröll  
das Vorwärts-  
kommen.





Etwas bouldern schadet nie und verbessert die Aussicht noch ein klein bisschen.

## VIER TAGE IN DER WILDNIS

### 1 ZUM TALENDE

**13,1 km, 5 Std., 720 Hm ↗, schwer**

Startpunkt ist der Innerdal-Parkplatz in Nerdal. Von ihm folgt man einer befahrbaren Schotterstraße hoch zum Hof Renndølsetra und der Innerdalshytta. Den Zufluss vom See Litlvatnet auf einer Holzbrücke überqueren, dann weiter über Planken durch eine Sumpf-ebene. Anschließend beginnt der steile Aufstieg durch einen lichten Birkenwald, der über die Baum-grenze hinaus zum See Storvatnet leitet. Von hier verläuft der Weg leicht ansteigend zum Ende des Innerdalen, mit beeindruckendem Blick auf das 900 Meter tiefer liegende Tal. Zeltplatz suchen.

### 2 AM TVERÅA ENTLANG

**9 km, 3,5 Std., 350 Hm ↘, mittel**

Vorbei an einer steilen Abrisskante leitet die Route an einer Gabelung

links zurück Richtung Innerdalen. Nach 3,3 km ist der höchste Punkt erreicht. Dann geht es vorbei am See Tverråvatnet hinunter. Es folgt ein anspruchsvoller Abstieg parallel zum Fluss Tverråa mit spektakulären Wasserfällen. Im dichten Birkenwald verliert sich der Weg, bis man auf der gegenüberliegenden Talseite nach einer Flussdurchquerung den markierten Wanderweg erreicht. Ein letzter Anstieg, dann bietet sich ein weiter Blick über das Innerdalen und auf den Innerdalstårnet. Zeltplatz suchen.

### 3 ZUM LANGVATNET

**11 km, 4 Std., 450 Hm ↗, mittel**

Bergauf leitet der Weg aus dem Innerdalen Richtung Trollheimen. Die erste Tageshälfte verläuft sanft ansteigend, bis sich der weite Blick auf den See Tovatna und den Trollheimen-Nationalpark öffnet. Dort scharf links ab. Nach



den letzten Höhenmetern geht es über ein Geröllfeld entlang des Langvatnet. Am Auslauf des Sees kommt ein letzter steiler Abstieg von 110 Metern. Zeltplatz suchen.

### 4 INS NERDAL

**9 km, 3 Std., 70 Hm ↗, mittel**

Zunächst auf gleicher Höhe vorbei an zwei kleinen Seen durch ein

breites Tal. Sobald sich der Blick auf den Innerdalsvatnet und das dahinterliegende Bergmassiv öffnet, führt die Route auf einer anspruchsvollen Strecke 400 Meter steil hinab zum See und zurück zur Renndølsetra, dort ist eine Einkehr möglich – die frischen Waffeln sind ein Gedicht. Zum Parkplatz folgt noch ein kurzer Anstieg von 60 Metern, bevor es die letzten 200 Höhenmeter hinuntergeht.

[outdoor-magazin.com/innerdalen](http://outdoor-magazin.com/innerdalen)

Die GPS-Daten für den Trek ins norwegische Fjell bekommt ihr über den Link oben oder den QR-Code rechts. Frohes Trekken!



# DAS INNERDALEN ENTDECKEN

## PLANEN

### Hinkommen

Am bequemsten ist es mit dem eigenen Auto und der Fähre. Eine Überfahrt von Kiel nach Oslo kostet für zwei Personen und ein Auto etwa 500 Euro ([colorline.com](http://colorline.com)), von Hirtshals nach Kristiansand ab rund 130 Euro ([fjordline.com](http://fjordline.com)). Von Oslo in etwa 7 Stunden auf der E6 bis Oppdal, dann auf der R70 in Richtung Sunndalsøra. 16 km hinter Sunndalsøra bei Ålvundeid rechts ab und etwa 10 km zum Parkplatz in Nerdal. Flüge nach Trondheim je nach Saison ab etwa 250 Euro (Hin- und Rückflug). Mietwagen (ab etwa 280 Euro/Woche), [billiger-mietwagen.de](http://billiger-mietwagen.de)

### Orientieren

Die Wanderwege im Innerdalen sind in der Regel gut mit roten Markierungen und Steinmännern gekennzeichnet. Zusätzliche Schilder an Abzweigungen erleichtern die Orientierung. Hilfreich ist die Wanderkarte »Trollheimen: Sunndal & Innerdalen 1:25 000« vom Calazo Förlag, 22 Euro online.

### Anspruch

Der vorgestellte Trek hat 42 Kilometer Länge in Höhen zwischen

260 und 1100 Metern. Er erfordert Kondition, Trittsicherheit, Orientierungsvermögen und Erfahrung mit dem Queren von Wasserräufen. Wetterumschwünge können jederzeit auftreten, für die Tour sind Zelt, Schlafsack, Isomatte, Kocher, Verpflegung und Wetterschutzkleidung unumgänglich.

### Informieren

Allgemeine touristische Informationen geben [visitnorway.de](http://visitnorway.de) und [fjordnorway.com](http://fjordnorway.com)

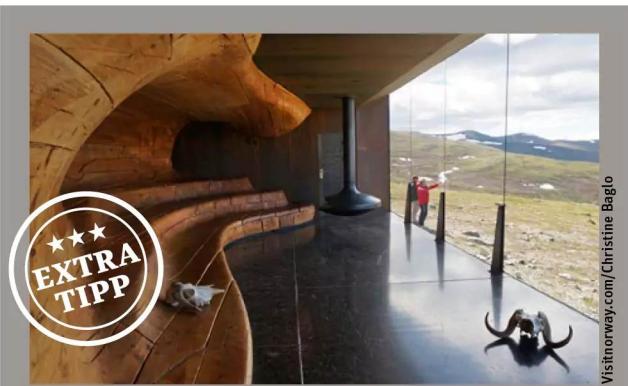
### Beste Jahreszeit

Das Innerdalen ist das ganze Jahr über zugänglich, jedoch ist der Sommer die optimale Zeit – vor allem, wenn man nicht zum Zelttrekking kommt, sondern die beiden dicht beieinander liegenden Hütten Renndølsetra & Innerdalshytta für Tagestouren nutzen möchte. Sie öffnen während der Schulferien, in der Regel von Mitte Juni bis Ende August. Ab September sind sie an den Wochenenden geöffnet.

## UNTERKUNFT

### Zelten

Durch das Jedermannrecht ist das Zelten in Norwegen an fast jedem



Visitnorway.com/Christine Bagø

**ZWISCHENSTOPP** Während der Anfahrt ins Innerdalen auf der E6 erreicht man den Aussichtspunkt Snøhetta über einen 20-minütigen Fußweg vom Parkplatz aus. Vom stylischen Pavillon weitet sich der Blick bis in Dovrefjell.

Ort erlaubt und für diese Tour auf jeden Fall notwendig.

### Hütten

Wer es etwas komfortabler mag, kann in der Renndølsetra übernachten, einem bewirtschafteten Hof mit Vollpension. Eine Nacht kostet 1650 NOK pro Person (etwa 140 Euro), [en.innderdalen.com](http://en.innderdalen.com). Für Selbstversorger bietet die Innerdalshytta eine charmante Alter-

native. Sie ist vom 23. Juni bis 31. August mit Hüttenbetrieb geöffnet, im September nur an den Wochenenden. An Wochentagen bleibt sie zur Selbstbedienung geöffnet. Eine Übernachtung kostet für Mitglieder des norwegischen Wandervereins DNT 330 NOK (28 Euro), für Nicht-Mitglieder 480 NOK (40 Euro). Jugendliche zahlen weniger, Kinder bis zwölf Jahre übernachten kostenlos. Im Netz auf [ut.no/hytte/10940/innerdalshytta](http://ut.no/hytte/10940/innerdalshytta). Früh reservieren. Info zum norwegischen Wanderverband DNT auf [wandernorwegen.de](http://wandernorwegen.de)

## ESSEN

### Süß bis herhaft

Auf der Tour ist Selbstverpflegung angesagt. Frisches Wasser direkt vom Berg gibt es auf allen Etappen reichlich. Zur Stärkung vor oder nach der Tour bekommt man in der Renndølsetra und in der Innerdalshytta klassische norwegische Gerichte. Dazu gehört Rømmegrøt, ein Sauerrahmbrei, den man süß mit Zimt und Zucker oder herhaft mit Schinken essen kann. Auch Kjøttkaker stehen auf der Karte. Das sind würzige Fleischklöße in dunkler Sauce, meist mit Kartoffeln und Erbsenpüree serviert. Nach einem langen Wandertag perfekt.



Am Auslauf des Langvatnet fordert ein steiler Abstieg höchste Konzentration.



# GRIP, GRIP, HURRA

**Wir haben getestet, welche Winterwanderstiefel den besten Grip bei Eis und Schnee bieten, wie warm sie halten und ob sie sich komfortabel tragen.**

**W**ow – was für ein Unterschied«, ruft Online-Redakteur Bücheler. Er prüft gemeinsam mit der Ausrüstungsscrew im Wernauer Eisstadion den Sohlgrip der elf Winterwanderstiefel unseres aktuellen Tests. Die wasserdichten, atmungsaktiven Modelle kosten 160 bis 320 Euro, das Spektrum reicht von festen, dick gefütterten Allroundern über Leichtwanderstiefel bis zum wetterfesten Trailrunner.

Mit vor allem für Frühjahr, Sommer und Herbst entwickelten Sohlen reißt es einem auf dem Eisparcours die Beine weg. Die für kältere Temperaturen optimierten Gummimischungen und Profile der Winterschuhe rutschen zwar auch, aber weniger schwungvoll. So bleibt genügend Reaktionszeit, um das Gleichgewicht zu halten.

Am besten schneidet auf dem Parcours der Haix Xventure ab, mit dem man sogar spontan spurten kann, dicht gefolgt von den Modellen von Lowa und Asolo. Meindl, Hanwag und Viking schlagen sich sehr gut, die meisten anderen Kandidaten landen im Mittelfeld. Mit dem Salomon X Ultra Snowpilot wird die Eisfläche dagegen eher zur Schlitterpartie. »Auch beim Praxistest auf der Alb hatte er sich auch nicht mit Ruhm bekleckert«, ergänzt Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka. Denn auf matschigen Pfaden

und nassen Wurzeln bot seine Sohle ebenfalls recht wenig Halt – im Gegensatz zu den Modellen von Hanwag, Scarpa, Garmont und La Sportiva, deren kräftige Stollen sich selbst im wilden Gelände so fest verbissen wie ein Hund in seinem Lieblingsstock. Der Garmont Hexagon, ein neuer Leichtbergschuh, begeisterte zudem mit einer erstklassigen Kraxelperformance dank enorm kantenstabilier und vorne super torsionsfester Sohle. »Selbst auf kleinen Leisten stand ich wie eine Eins«, sagt Boris Gnielka, ein begeisterter Kletterer. Bei den restlichen Kandidaten ging der Grip im klassischen, schneefreien Wandergelände in Ordnung.

## DER GROSSE WÄRME-CHECK

Das minus acht Grad kalte Eis nutzt die Testcrew nicht nur zur Grip-Prüfung, sondern auch zur Beurteilung der Sohlenisolation. »Hier wird es von unten recht schnell kalt«, sagt Ralf Bücheler als er im Salomon X Ultra Snowpilot etwas länger herumsteht. Bei allen anderen Modellen liegt die Sohle dämmerung im grünen Bereich. Ergänzend dazu prüften wir mit einem sehr aufwendigen, seit Jahren bewährten Verfahren die Schaftisolation. Statt eines klassischen Dämmwerts geben wir zur besseren Orientierung für jedes getestete Modell zwei

## DIE 11 MODELLE IM ÜBERBLICK

**ASOLO** Arctic GV  
**GARMONT** Hexagon GTX  
**HAIX** Xventure Wtr GTX  
**HANWAG** Banks Snow GTX  
**LA SPORTIVA** Tempesta GTX  
**LOWA** Renegade Evo Ice 2 GTX  
**MEINDL** Telfs GTX  
**SALEWA** Pedroc 2 Mid PTX  
**SALOMON** X Ultra Snowpilot Waterproof  
**SCARPA** Rush Polar GTX  
**VIKING** Constrictor Warm SC GTX

Temperaturbereiche an (Aktiv/In Ruhe), in denen man sich wohlfühlt. »Aktiv« gilt fürs Wandern, »In Ruhe« für Situationen, in denen man die Füße kaum bewegt – etwa beim Rodeln oder Glühweintrinken auf dem Weihnachtsmarkt. Kälteempfindliche Personen sollten fünf Grad Reserve einplanen: Geben wir eine Spanne von -5 bis -15 Grad an, gilt für Schnellfrierer ein Wohlfühlbereich zwischen null und minus zehn Grad.

Am besten isoliert der Viking Constrictor mit einem unteren Pausenlimit von minus 30 Grad – das reicht locker für Wintertouren im hohen Norden. Auch Frostbeulen, die in unseren Breiten stundenlang bewegungslos in der Kälte stehen, profitieren von solch einer Wärmepackung. Die Kandidaten von Hanwag und Meindl schützen

ebenfalls hervorragend vor Frost. Unteres Pausenlimit: minus 20 Grad. Dahinter platzieren sich Lowa und Haix (-15° C), dann folgen Scarpa, Asolo und Salomon (-10° C), die für Wanderungen im deutschen Mittelgebirge noch warm genug sind – außer du bekommst schnell kalte Füße. Die drei Leichtmodelle von La Sportiva, Salewa und Garmont isolieren noch schwächer. »Gut so«, sagt Boris Gnielka. Seine Erklärung: Wer ständig Gas gibt und nur kurze Pausen macht, bekommt in einem zu warmen Schuh schnell heiße, schwitzige Füße.

#### **TYPFRAGE: WELCHER DER BESTE IST**

Ein weiterer Vorteil der dünn gefütterten Schäfte zeigte sich beim wochenlangen Praxistest auf Wanderungen über die Schwä-

bische Alb: Sie schmiegen sich besonders eng an und begeistern mit einer superb Kontrolle. Am stärksten ist der Effekt beim Trailrunningschuh von La Sportiva, der wie festgeklebt sitzt – und selbst bei den wildesten Sprüngen keinen Millimeter verrutscht. In Kombination mit der superb fühlenden Sohle und dem tiefen Stand bewegt man sich damit so elegant wie eine Gämse. Der Leichtbergschuh von Garmont lässt sich dank der innovativen Drei-Zonen-Schnürung ebenfalls super exakt anpassen, macht mit seinem am Knöchel sehr beweglichen Schaft und der kantenstabilen, verwindungsfesten Sohle auch anspruchsvolle Kraxeleien mit – und trägt sich dennoch komfortabel. Der Speedhiking-Schuh von Salewa rollt mit seiner über die gesamte Länge



## **DER TEST UNTER DER LUPE**

### **Trageverhalten**

Beim Wandern, Schneeschuhgehen, Trailrunning und im Alltag beurteilte unsere Testcrew, wie komfortabel sich die elf Testmodelle tragen und ob sich das Innere schnell schwitzy anfühlt. Auch die Fühlungsqualität der Sohle spielt eine Rolle: Rund abrollende, stabile sparen Kraft im Vergleich zu solchen, die vorne abknicken und sich auf jedem Stein, jeder Wurzel verwinden. Des Weiteren benoteten die Tester die Handhabung: Je leichter die Schnürung durch die Ösen flutscht, desto einfacher gelingt es, den Schaft optimal anzupassen. Ausnahme: auf höchst präzisen Sitz getrimmte Modelle, bei denen sich der Druck der Schnürung in mehreren Zonen ganz exakt dosieren lässt. – Garant für sehr festen und druckfreien Sitz. Auch das Gewicht (gewogen pro Paar in Gr. 42,5) fließt mit ein.

### **Schaftstabilität/ Sohle**

Hier zählt, wie gut der Schaft stützt. Neben dem Knöchel- und Fersenhalt spielt auch die Mittelfußstütze eine wichtige Rolle. Sie reduziert minimale Fußbewegungen und die Gefahr, umzuknicken. Für Wanderungen im Mittelgebirge, auf denen man häufiger über Forstwege pilgert, empfiehlt sich eine starke bis mittlere Dämpfung, für Gebirge eine etwas festere Sohle. Davon profitiert die Kantenstabilität, die den Stand auf schmalen Felsleisten erhöht. Den Sohlenlengrip prüften wir auf Tour und auf der Eisfläche des Wernauer Eisstadions.

Zehenkappe fixiert ist, hebt es die Ferse wie beim Gehen an. Umgerechnet legt jedes Paar so rund 100 Kilometer zurück. Sensoren im Innern melden Nässeeinbrüche. Zur Ermittlung der Temperaturbereiche messen wir in einem sehr aufwendigen, seit über einem Jahrzehnt bewährten Verfahren die Isolation des Schaftes. Wie gut die Sohle vor Eiseskälte schützt, überprüften wir auf der Eisfläche: Wenn von unten Kälte ins Innere kriecht, hilft auch das dicke Futter wenig. Ein höherer Schaft gibt Bonuspunkte: Er schützt besonders effektiv vor Nässe und Kälte. Zudem verhindert er, dass Schnee von oben in den Schuh hineinrieselt.

### **Nässeschutz/ Isolation**

Für den Wasserdichtigkeits-Check liefen die Kandidaten 24 Stunden in der Flexmaschine im knapp knöcheltiefen Wasserbad. Während die

### **Qualität**

Dieses Kriterium beinhaltet die Verarbeitung, Langlebigkeit und Nachhaltigkeit. Auch die Materialqualität wird beurteilt.



minimal konvex gerundeten Sohle (Fachbegriff »Rocker«) schön flüssig ab. Weiteres Plus: das sehr niedrige Gewicht.

Und die wärmeren Modelle? Sie überzeugen im Praxistest ebenso. Bestes Beispiel: der Hanwag Banks Snow. Ihm gelingt der Spagat aus Halt und Komfort meisterhaft, die verwundungsfeste Sohle bietet eine top Führung und ermöglicht ein erstaunlich kräftesparendes Vorankommen. Dadurch fühlt sich der Banks sehr viel leichter an, als er tatsächlich ist. Auch in Sachen Klima-komfort schneidet er super ab, weil das flauschige Webpelzfutter die Temperatur sehr effektiv reguliert – was für andere Modelle im Feld mit solch einem Futter ebenso gilt (Lowa, Meindl, Haix). Weiterer Topperformer: der Scarpa Rush Polar mit viel Bewe-

gungsfreiheit im Knöchel, stabiler, sehr gut führender Sohle und hervorragender Mittelfußstütze, die den Fuß stabilisiert. Beide Modelle lassen sich vielseitig einsetzen: vom Wandern mit und ohne Schneeschuhe bis zu Mehrtagestouren mit viel Gepäck. Der Haupteinsatzbereich der Komfortmodelle von Lowa, Meindl und Haix liegt vor allem bei Tageswanderungen – »gerne auch mit Schneeschuhen«, so Ralf Bücheler.

Fazit: Winterwanderstiefel lohnen sich. Am vielseitigsten sind Hanwag und Scarpa. Lowa, Meindl und Haix schicken sehr komfortable Modelle für Tageswanderungen ins Rennen. Du bist meist schnell unterwegs? Dann empfehlen sich diese Leichtschuhe: für Gipfelstürmer der Garmont Hexagon, ansonsten der La Sportiva Tempesta. ◀



Daniel Häg

## DIE FAVORITEN DER TESTCREW



**Boris Gnielka, Ausrüstungsredakteur**

»Für Bergtouren, auf denen ich gerne Gas gebe, finde ich den leichten, superpräzisen Garmont Hexagon Klasse, für alles andere den Rush Polar von Scarpa.«



**Tobias Wirth, Redakteur**

»Wenn ich es so richtig laufen lasse, gibt es für mich keine Alternative zum La-Sportiva-Trailrunner – der auch beim Speedhiking brilliert. Der Haix Xventure gefällt mir als Wanderstiefel.«



**Katleen Richter, Testerin**

»Mein Favorit: Hanwag Banks Snow. Kuschelig warm, sehr komfortabel und vielseitig, holt er sich verdient den Testsiege. Top zum Wandern und den Alltag: der stylische Lowa Renegade Ice.«

## ASOLO ARCTIC GV

**GRIPMEISTER MIT KNÖCHELHALT**  
Der Asolo Arctic GV bietet den besten Knöchelhalt im Feld – ideal für alle, die häufig umknicken. Mittels leichtgängiger Schnürung lässt sich der Schaft sauber anpassen, in Gehrichtung könnte er aber noch flexibler sein – und die Sohle im Vorfußbereich etwas runder abrollen. Top hingegen: der Halt der Arctic-Grip-Sohle von Vibram auf Eis und Schnee sowie die sehr guten Werte im schneefreien Gelände. In Sachen Isolation landet der Arctic GV im Mittelfeld – gut fürs Wandern, weniger ideal zum langen Rumstehen bei Eiseskälte.



PREIS 250 €

GEWICHT 1215 g (Paar Gr. 42,5)

SONSTIGES breit, viel Volumen, Recco-Sender, wiederbesohlbar

TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

TEMPERATURLIMIT IN RUHE

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

TRAGEVERHALTEN

Sitzt bequem, aber in Gehrichtung recht steifer Schaft, Sohle könnte im Vorfuß noch besser führen.

STABILITÄT

★★★★★

Sohle

██████████

Mittelfuß/Ferse

██████████

Knöchel

██████████

SCHNÜRUNG

★★★★★

Wunderbar leichtgängig, griffige Senkel. Könnte den Fuß vorne am Ballen aber noch besser fixieren.

SOHLENGRIP

★★★★★

Gehört auf Eis zu den Top 3 und bietet auch im Matsch, auf nassen Wurzeln und Steinen Halt.

WETTERSCHUTZ

★★★★★

QUALITÄT

★★★★★

outdoor

SEHR GUT

## HAIX XVENTURE WTR GTX

**LANGLEBIGER PREISTIPP**  
Dank dickem Leder und der Konstruktion mit wenig Nähten zählt der Haix Xventure zu den langlebigsten Modellen, die wir bis dato getestet haben. Seine Winterversion begeistert zudem mit der bissigsten Sohle im Feld auf Eis – und überzeugt auch sonst mit starkem Grip. Weiteres Plus: die hohe Isolation und das angenehme Klima. Der Schaft liegt komfortabel an, die feste Zunge hemmt in Gehrichtung jedoch ein wenig die Bewegungsfreiheit – Peanuts in Anbetracht der sehr guten Gesamtleistung und des verhältnismäßig günstigen Preises.



PREIS 220 €

GEWICHT 1445 g (Paar Gr. 42,5)

SONSTIGES fällt recht schmal aus

TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

TEMPERATURLIMIT IN RUHE

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

TRAGEVERHALTEN

Top Klimakomfort dank Webpelzfutter. Liegts bequem an und rollt sauber ab, die feste Zunge schränkt die Gehbewegung aber etwas ein.

STABILITÄT

★★★★★

Sohle

██████████

Mittelfuß/Ferse

██████████

Knöchel

██████████

SCHNÜRUNG

★★★★★

Auf Eis die Nummer eins – und im klassischen Wanderterrain und auf matschigem Untergrund stark.

WETTERSCHUTZ

★★★★★

Dicht und herrlich warm.

QUALITÄT

★★★★★

Dickes, zähes Leder, Schaft mit wenig Nähten, wiederbesohlbar.

outdoor

SEHR GUT

## HANWAG BANKS SNOW GTX

**VIELSEITIGER TESTSIEGER**  
Kein anderer Stiefel im Feld verbindet Stabilität und Komfort so gut wie der Hanwag Banks Snow. Der geschmeidige, schnell zu schnürende Schaft schützt vor Umknicken und engt nicht ein. Das erhöht die Trittpräzision und spart Kraft. Eiseskälte trotzt der Banks Snow mit Webpelzfutter und warmer, griffiger Sohle – ohne dass du bei lauem Wetter im eigenen Saft stehst. Die Führung an der Ferse verbessert den Sitz der Schneeschuhbindung. Fazit: ein Topmodell fürs Winter- und Schneeschuhwandern auch mit dickem Rucksack, das jeden Cent wert ist.



PREIS 320 €

GEWICHT 1475 g (Paar Gr. 42,5)

SONSTIGES mittelbreit, hoher Schaft Minigamasche, wiederbesohlbar

TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

TEMPERATURLIMIT IN RUHE

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

TRAGEVERHALTEN

Traumhaft: umschmiegt den Fuß, stützt und führt perfekt, wird auch bei mildem Wetter nicht schwitzig.

STABILITÄT

★★★★★

Sohle

██████████

Mittelfuß/Ferse

██████████

Knöchel

██████████

SCHNÜRUNG

★★★★★

SOHLENGRIP

★★★★★

Stark im rauen Gelände – ob mit oder ohne Schnee, gut auf Eis.

WETTERSCHUTZ

★★★★★

Eines der wärmsten Modelle im Feld, die Minigamasche und der hohe Schaft verhindern, dass Schnee allzu schnell hineinrieselt.

QUALITÄT

★★★★★

outdoor

ÜBERAGEND

## LOWA RENEGADE EVO ICE 2 GTX



### VERFEINERTER BESTSELLER

Frisch überarbeitet geht die Winterversion des beliebtesten Wanderstiefels in Deutschland an den Start. Im Vergleich zum Vorgänger bietet die Sohle eine noch bessere Führung und mehr Schutz vor Bodenkälte. Das macht den neuen Renegade Evo Ice noch vielseitiger. Nichts geändert hat sich am superben Grip der Arctic-Grip-Sohle von Vibram: Die dunkleren Bereiche gleichen feinstem Schleifpapier und verhaken sich selbst im Blankees. Weiteres Plus: der gute Knöchelhalt des hohen Schafts mit Webpelzfutter und die leichtgängige Schnürung.



PREIS 270 €

GEWICHT 1275 g (Paar Gr. 42,5)

SONSTIGES mittelbreit

TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

TEMPERATURLIMIT IN RUHE

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

TRAGEVERHALTEN

Wirkt leichter, als er ist, anschmiegsam, bodennaher Stand, rollt sauber ab und setzt nicht zu hart auf. Her-vorragendes Klima (Webpelzfutter).

### STABILITÄT

Sohle  
Mittelfuß/Ferse  
Knöchel



### SCHNÜRUNG



### SOHLENGRIP

Auf Eis und nassen Holz/Stein unter den Topperformern, im sonstigen Terrain sehr gut.



### WETTERSCHUTZ

Warm, sehr hoher Schaft, dicht.



### QUALITÄT

Edle Materialien, stylischer Look, sehr gut verarbeitet.



outdoor **ÜBERRAGEND**

## MEINDL TELFS GTX



### WARMER FUSSSCHMEICHLER

Hoher, anschmiegsamer und dick mit kuscheligem Webpelz gefütterter Schaft, rutschfeste, effektiv isolierende Sohle: Der Meindl Telfs bietet alles, was ein guter Winterwanderstiefel für Tagesetouren im Mittelgebirge und Alpenvorland braucht – ob mit oder ohne Schneeschuhe. Wegen des top Klimas eignet er sich auch für milde Temperaturen. Der Schaft bietet nicht so viel Knöchelhalt wie die stabilsten Modelle im Feld – und engt dafür weniger ein. An seine Grenzen kommt der Telfs im wilden, steilen Terrain: Hier könnte die Sohle noch fester sein.



PREIS 260 €

GEWICHT 1310 g (Paar Gr. 42,5)

SONSTIGES mittelbreit

TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

TEMPERATURLIMIT IN RUHE

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

TRAGEVERHALTEN

Weich und geschmeidig, bester Klimakomfort dank dickem Webpelzfutter. Rollt sauber ab, die Sohle könnte vorne etwas besser führen.

### STABILITÄT

Sohle  
Mittelfuß/Ferse  
Knöchel



### SCHNÜRUNG



### SOHLENGRIP

Herrlich warm, hoher Schaft, dicht.



### WETTERSCHUTZ

Herrlich warm, hoher Schaft, dicht.



### QUALITÄT

Hochwertige, langlebige Materialien, bei einem Testmodell löst sich jedoch die Schnüröse am oberen Schaft. Das gibt Abzug und verhindert ein besseres Testurteil.



outdoor **GUT**

# Präzision und Ausdauer. Made in Japan.

## Fusion Trek Gaskocher:

- › Hohe Wärmeleistung 3260 W
- › Über 300 Mikroflammen
- › SOTO Micro Regulator Technologie
- › Sehr windresistent
- › Super leicht (180g)
- › Handmade in Japan

Eine Übersicht über das SOTO Outdoors-Sortiment sowie ausgesuchte Händler finden Sie auf [www.sotooutdoors.eu](http://www.sotooutdoors.eu)



## SALOMON X ULTRA SNOWPILOT WATERPROOF



### KUSCHELIGES LEICHTGEWICHT

Weich und plüschig schmiegt sich der leichteste gefütterte Wanderschuh des Feldes an – und bietet trotzdem Knöchelhalt. Die gut dämpfende Sohle punktet vor allem an der Ferse mit guter Energierückgabe, was einen wie beschwingt gehen lässt. Dieser Effekt könnte mit einer besseren Führung im Vorfuß noch ausgeprägter sein. Zudem kostet der vorne wenig torsionsfeste Unterbau Kraft auf steinigen, verwurzelten Pfaden. Der Schaft isoliert klasse, die dünne Sohle dagegen weniger. Alles in allem ein Komfortmodell für eher einfache Wege.



PREIS 170 €

GEWICHT 930 g (Paar Gr. 42,5)

SONSTIGES mittelbreit

TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

TEMPERATURLIMIT IN RUHE

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

TRAGEVERHALTEN

Herrlich leicht, bodennaher Stand, geschmeidig, setzt hinten recht weich auf, klappt dann allerdings im Vorfuß etwas ab.

### STABILITÄT



Sohle

Mittelfuß/Ferse

Knöchel

### SCHNÜRUNG



### SOHLENGRIP

Überzeugt auf keinem Untergrund so richtig, funktioniert aber immer noch besser als ein Turnschuh.

### WETTERSCHUTZ

Enorm warmer, aber recht niedriger Schaft, die dünne Sohle isoliert wenig. Sehr guter Nässeeschutz.

### QUALITÄT



outdoor

GUT

## SCARPA RUSH POLAR GTX



### KOMFORTABLER ALLROUNDER

Der Scarpa Rush Polar glänzt mit besonders ausgewogenen Trageeigenschaften. Stabil genug für anspruchsvollste Touren mit oder ohne Schneeschuhe, bietet er durch die rund abrollende, sauber führende und gut gedämpfte Sohle auch auf harten Forstwegen Komfort. Die ausgeprägte Mittelfußstütze gibt dem Fuß Halt und minimiert das Risiko, umzuknicken. In Sachen Isolation landet der Rush Polar im Mittelfeld – was zum Wandern in unseren Breiten ideal ist: In noch wärmeren Modellen läuft man auf deftigen Anstiegen schnell heiß.



PREIS 260 €

GEWICHT 1305 g (Paar Gr. 42,5)

SONSTIGES mittelbreit, schmale Ferse, top Mittelfußstütze

TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

TEMPERATURLIMIT IN RUHE

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

TRAGEVERHALTEN

Sehr bequem, viel Bewegungsfreiheit im Knöchel, setzt fest, aber nicht zu hart auf, rollt flüssig ab.

### STABILITÄT



Sohle

Mittelfuß/Ferse

Knöchel

### SCHNÜRUNG



### SOHLENGRIP

Hervorragend in klassischem Wanderterrain/Schnee, gut auf Eis.

### WETTERSCHUTZ

Dicht, mittelmäßige Isolation.

### QUALITÄT



Hochwertiges Leder, Isolierung aus Recycelpolyester (Primaloft Gold), wiederbesohlbar, top verarbeitet.

outdoor

ÜBERRAGEND

## VIKING CONSTRICTOR WARM SC GTX



### SCHWERELOSER KÄLTEKILLER

Viking trimmt den Constrictor Warm SC auf bestmögliche Isolation: In der Sohle steckt Aerogel-Schaum, ein für Raumanzüge entwickeltes Dämmmaterial, der sehr hohe Schaft ist dick gefüttert. So trotz der Constrictor Temperaturen bis unter minus 30 Grad – rekordverdächtig in dieser Gewichtsklasse. Durch die dicke, stark dämpfende Sohle geht man wie auf Moos, hat aber kein Gespür für den Untergrund. Spitze: die Megagrip-Sohle von Vibram, die auf den unterschiedlichsten Untergründen verhindert, dass man unkontrolliert wegrutscht.



PREIS 290 €

GEWICHT 1280 g (Paar Gr. 42,5)

SONSTIGES mittelbreit bis breit, recht viel Volumen

TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

TEMPERATURLIMIT IN RUHE

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

TRAGEVERHALTEN

Sehr gut führende, stark dämpfende Sohle mit wenig Gespür für den Untergrund. Komfortabler Schaft.

### STABILITÄT



Sohle

Mittelfuß/Ferse

Knöchel

### SCHNÜRUNG



Gut laufende Schürung, durch die dicke Isolation unbedingt nachschnüren für einen optimalen Sitz.

### SOHLENGRIP



Auf allen Untergründen sehr gut.

### WETTERSCHUTZ

Beste Isolation, dicke Sohle, enorm hoher Schaft, hält bei Nässe dicht.

### QUALITÄT



outdoor

SEHR GUT

**GARMONT HEXAGON GTX****ÜBERRAGENDER GIPFELSTÜRMER**

Du hast im Winter auch ohne Schnee Spaß in den Bergen und kraxelst gerne? Dann probiere den Garmont Hexagon: Er schafft den Spagat aus Komfort und Kletterperformance mit Bravour und wiegt wenig. Dank enorm kantenstabilen, ganz vorne höchst verwindungsfester Sohle stehst du selbst auf kleinsten, seitlich angetretenen Tritten entspannt und sicher. Auch der Grip ist top, nur spiegelglattes Eis mag der Hexagon weniger. Der am Knöchel schön flexible Schaft lässt sich mittels Drei-Zonen-Schnürung (Vor-/Mittelfuß/Knöchel) optimal anpassen.

**PREIS** 250 €**GEWICHT** 1110 g (Paar Gr. 42,5)**SONSTIGES** mittelbreit, 3-Zonen-Schnürung, wiederbesohlbar**TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG**

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

**TEMPERATURLIMIT IN RUHE**

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

**TRAGEVERHALTEN**

Verbindet eine beeindruckende Trittprecision mit gutem Abrollverhalten und festem, bequemem Sitz.

**STABILITÄT**Sohle  
Mittelfuß/Ferse  
Knöchel**SCHNÜRUNG**

Kein Schuh, den man schnell mal schnürt. Dafür ermöglicht die Drei-Zonen-Schnürung einen top Sitz – ein großer Vorteil bei Kraxeleien.

**SOHLENGRIP**

Im Gelände/Fels super, auf Eis ok.

**WETTERSCHUTZ**

Isoliert wenig, schützt vor Nässe.

**QUALITÄT****outdoor** **ÜBERRAGEND****LA SPORTIVA TEMPESTA GTX****SUPERBER TEMPOMACHER**

Schnell hineinschlüpfen klappt beim La Sportiva Tempesta GTX kaum. Sobald man ihn trägt, begeistert der Trailrunning-schuh auch beim Wandern in fliegendem Schritt mit einer Performance, die süchtig macht. Der Fuß sitzt wie festgeklebt, selbst bei Sprüngen im wilden Terrain bewegt er sich keinen Millimeter. In Kombination mit dem tiefen Stand und der perfekt führenden, sehr griffigen Sohle ermöglicht das eine traumwandlerische Trittprecision. Der eng anliegende obere Schaftrand verhindert, dass Sand, Steinchen oder Schnee eindringen.

**PREIS** 195 €**GEWICHT** 660 g (Paar Gr. 42,5)**SONSTIGES** mittelbreit**TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG**

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

**TEMPERATURLIMIT IN RUHE**

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

**TRAGEVERHALTEN**

Wird mit dem Fuß eins, tiefer Stand und superbe Führungsqualität der Sohle. Für so einen stabilen Trailrunning-schuh erstaunlich leicht.

**STABILITÄT**Sohle  
Mittelfuß/Ferse  
Knöchel**SCHNÜRUNG**

Rutscht nicht durch, kann dafür aber Öse für Öse ganz präzise angepasst werden – entscheidend für den sensationell guten Sitz.

**SOHLENGRIP**

Im Gelände top, gut auf Eis. Extra erhältlich: einschraubbare Spikes.

**WETTERSCHUTZ**

Isoliert wenig, schützt vor Nässe.

**QUALITÄT****outdoor** **ÜBERRAGEND****SALEWA PEDROC 2 MID POWERTEX****SPORTIVER NEWCOMER**

Wer mit hohem Tempo und minimalem Gepäck wandert, den bremst ein dick gefütterter Winterstiefel aus. Besser: ein Speedhikingschuh wie der neue Salewa Pedroc 2 Mid Powertex. Er wiegt nur 830 Gramm, rollt über die leicht konvex gewölbte Sohle (Fachbegriff »Rocker«) wie von selbst ab und liegt schön am Fuß an. Der flexible Kunststoffrahmen hinten steigert den Halt und Fersensitz – was in Kombination mit der straffen, nicht zu harten Dämpfung zu hoher Trittsicherheit führt. Weniger gut: Sohlengrip im Matsch und Atmungsaktivität.

**PREIS** 160 €**GEWICHT** 830 g (Paar Gr. 42,5)**SONSTIGES** mittelbreit**TEMPERATURLIMIT IN BEWEGUNG**

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -30 -40

**TEMPERATURLIMIT IN RUHE**

10 5 0 -5 -10 -15 -20 -25 -30

**TRAGEVERHALTEN**

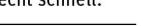
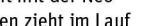
Schmiegt sich angenehm um den Fuß, rollt wunderbar geschmeidig ab und wiegt sehr wenig. Aber bei Plusgraden etwas schwitzig.

**STABILITÄT**Sohle  
Mittelfuß/Ferse  
Knöchel**SCHNÜRUNG**

Sehr gut auf Eis/Fels, im Matsch rutscht der Schuh recht schnell.

**SOHLENGRIP**

Geringe Isolation, hält dicht. Über den niedrigen Schaft mit der Neopren-gamasche hinten zieht im Lauf des Tages aber Nässe ins Innere.

**QUALITÄT****outdoor** **GUT**



**Los geht's!** Start der Tour ist die Lechquelle am Formarinsee im Lechquellengebirge.



# AM WILDEN FLUSS

Von der Quelle bis zum Forggensee rinnt, strömt und stürzt der naturbelassene Lech durch stetig wechselnde Landschaft. Immer an seiner Seite: der Lechweg mit seinen herrlichen Ausblicken. Unser Autor ist ihm gefolgt.

TEXT & FOTOS: THOMAS WIDERIN



## Uns beiden fällt der Weg am wilden Lech leicht, aber die Honeymooner Kim und Noah aus New York haben ihre Probleme mit dem Abenteuer.

**I**m türkisfarbenen Wasser des Formarinsees spiegeln sich die Wiesen der Alpe Formarin und die Felsen der Roten Wand. Es ist ruhig und friedlich hier oben auf 1793 Metern, inmitten des Lechquellgebietes, etwa 15 Kilometer westlich des Wintersportortes Lech in Vorarlberg. Ein verliebt wirkendes Pärchen, das neben uns auf einer Bank sitzt, scheint ebenso begeistert von dieser alpinen Perle. Kim und Noah stammen aus New York und wollen ihre Hochzeitsreise auf dem 125 Kilometer langen Lechweg nach Füssen verbringen. Wir müssen schmunzeln. Meine Lebensgefährtin Silvia und ich sind zwar nicht auf Hochzeitsreise, aber auch vor uns liegt mit dem Lechweg einer der schönsten Fernwanderwege Österreichs, der zudem auch noch als leicht beschrieben ist. In jedem Fall leicht für uns, schließlich sind wir Tiroler Bergfexen, und ich habe lange Jahre als Flugretter und Alpinpolizist hinter mir.

Der erst 2012 eröffnete Lechweg begleitet einen der letzten naturbelassenen Flüsse Europas und verbindet dabei ab seiner alpinen Quelle bis zum Ende am Lechfall in Füssen ganz unterschiedliche Natur- und Kulturräume. Etwas östlich des Formarinsees beginnt ein schmaler Steig, der sich bergab durch das Zugertal schlängelt. Die Rundumsicht auf steile Bergflanken, die saftige Vegetation und die vielen imposanten Gipfel des Lechquellengebirges faszinieren uns. Ein Steinbockdenkmal weist auf die Wiederansiedlung des Steinwildes hin - mittlerweile lebt hier die größte Steinbockkolonie Europas.

Noch begleitet uns der Lech als unscheinbares Bächlein, das sich seinen Weg talauswärts sucht. Mehrfach queren wir auf kleinen

Holzstegen das klare, türkis schimmernde Wasser, steigen über Felsblöcke und freuen uns über die vielen wilden Alpenblumen entlang des Weges. Sieben Tage haben wir für die 125 Kilometer eingeplant, übernachten wollen wir in kleinen, beschaulichen Unterkünften am Weg. Die erste Etappe führt etwa 15 Kilometer weit ins mondäne Lech am Arlberg, wo es aber jetzt deutlich ruhiger zugeht als im Winter.

Östlich von Lech ändern sich schon an Tag zwei das Landschaftsbild und der Wegcharakter: Anstatt eines schmalen Steiges steht uns zwischen Lech und Warth nun ein breiter Wanderweg zur Verfügung. Mittlerweile ist der Lech aufgrund der vielen kleinen Zuflüsse zu einem stattlichen Bach angewachsen, und wir überqueren an schluchtartigen Stellen das tosende Wasser. Bei Warth nächtigen wir in einem alten Bio-Bergbauernhof - einem jener Betriebe, die speziell auf Wandernde eingestellt sind und nach entsprechender Zertifizierung ein spezielles Lechweg-Partner-Logo führen dürfen.

Der leichte Nieselregen am nächsten Morgen trübt keineswegs unsere Stimmung. Wir genießen die frische Bergluft entlang des abwechslungsreichen Panoramastieges nach Steeg. Mehrfach eröffnen sich uns von den Anhöhen imposante Blicke hinunter ins Lechtal. Zwischen Steeg und Holzgau zeigt sich der Lech nun bereits als breiter, wasserreicher Fluss mit ausgedehnten Schotterbänken, kleinen Seitenarmen und ruhigen Tümpeln. Auf dem Jochweg gelangen wir zu unserem Tagesziel: Holzgau wird von den Einheimischen liebevoll »Perle des Lechtals« genannt und verdankt seinen besonderen Charme den »Lüftlmalereien«, hier typischen Fassadengemälden.



- 1 Naturbelassen, wild und problemlos trinkbar - der Lech glänzt mit Trinkwasserqualität.
- 2 Der liebevoll geführte Gehrnerhof bei Lechleiten stellt kleine Wegzehrungen zur Verfügung - gratis.
- 3 Die Costarieskapelle oberhalb von Lechaschau: einer der Kraft- und Ruheplätze entlang des Weges.



## Central Park versus Hängebrücke

Gleich nach dem Frühstück am vierten Tag treffen wir oberhalb von Holzgau auf zwei bekannte Gesichter: Das weitgereiste Hochzeitspaar Kim und Noah sitzt etwas ratlos auf einer Bank, und wenige Meter neben ihnen führen dicke Stahlseile über eine tiefe Schlucht. Die Holzgauer Hängebrücke spannt sich 200 Meter lang, 110 Meter hoch und nur 1,20 Meter breit über das Höhenbachtal. Die Wege im Central Park sind anders, das steht Kim ins Gesicht geschrieben. Doch nach längerem gutem Zureden geht Silvia langsam voraus und ich hinter dem Paar her über die wackelige Holz-Stahlseil-Konstruktion. Auf der anderen Seite gibt es einen Schluck Tiroler Zirbeler aus meinem Flachmann, den ich auf allen Wander- und Radreisen mitführe. Die Anspannung bei Kim und Noah legt sich ein wenig.

Ich schlage vor, bis Elbigenalp gemeinsam weiterzuwandern. Die Holzstege, schmalen Waldwege und serpentinenartigen Steige nach Stockach sind kein Problem für uns zwei, aber die beiden Amerikaner

tun sich schwer und sehen Herausforderungen, wo wir alltägliche Wege beschreiten. Wahrscheinlich würde es uns ebenso gehen, wenn wir mitten in Manhattans Rushhour ein Taxi oder eine Subway-Station finden müssten, denke ich schmunzelnd.

Während des Anstieges hinauf zum Benglerwald und auf dem Steig durch die imposante Modertalschlucht hinunter Richtung Bach gehen wir besonders langsam und erfreuen uns an der Umgebung, während Noah und Kim Konzentrationsfalten auf der Stirn haben. Der flache Abschnitt entlang des Lechs und hinein nach Elbigenalp kommt dem Hochzeitspaar da gerade recht. Hier lebte im 19. Jahrhundert Anna Stainer-Knittel, die als Geier-Wally in die jüngere Geschichte des Lechtals einging. Sie ließ sich weder das gefährliche Ausheben der Adlernester verbieten, das damals den Männern vorbehalten war, noch vorschreiben, wen sie zu heiraten hatte.

Kim und Noah wollen, im Ort angekommen, unbedingt die Freilichtbühne in der Berhardsschlucht besuchen, wo es alljährlich Auf-



führungen über die »Wally« gibt. Silvia und ich hingegen zieht es zu einer anderen Art von Bühne: Im urigen Restaurant zur Geierwally findet »Kochen am offenen Herd« statt. Ein alter Holzherd, Koch Guido in traditioneller Tracht und lebendig im Dialekt erzählte Geschichten aus der Region sind die Zutaten für unser heutiges Abendessen.

### Idyllische Ruhe und der Lechzopf

Knapp 40 Kilometer, aufgeteilt in zwei Tagesetappen, sind es von Elbigenalp über Stanzach bis Wängle. Wir folgen weiter dem typischen »L«, dem offiziellen Markierungssymbol für den Lechweg. In den Auenlandschaften rund um Häselgehr halten wir mehrmals an, um bewusst die Stille aufzusaugen. Der Panoramaweg verläuft bis Stanzach bergauf, dann bergab entlang der Südhänge der Allgäuer Alpen. Die Anhöhe oberhalb von Vorderhornbach ist ein fantastischer Aussichtspunkt hinunter zum Lechzopf, einer besonderen Form der Kiesbänke des Lechs, die tatsächlich an einen Zopf erinnern.



**1** Der Lechweg führt durch faszinierend alpine und uralte Landschaft und ist auch für nicht besonders bergerfahrene Wanderer gut zu bewältigen. Den vierbeinigen Locals begegnet man oft. **2** Zeit zum Innehalten bleibt viel: Gurgeln, Plätschern und Tosen ist die Sinfonie am »Weg des Wassers«.

## VOM LECH LEITEN LASSEN – DIE TOUR:



### 1 QUELLE-LECH A. A.

**15 km, 4,5 h, 500 Hm ↘, mittel**

Im Wanderbus (Linie 707) von Lech am Arlberg zur Lechquelle am Formarinsee. Ein naturbelassener alpiner Steig führt am Bach entlang stetig leicht bergab zurück in den Ort Lech. Sehr schöne, einfache Etappe zum »Eingehen«.

### 2 LECH-LECHLEITEN

**14,5 km, 4 h, 430 Hm ↗, mittel**

Meist breiter Wanderweg oberhalb von Lech zum Grenztobel Lech-Warth. Dann abschnittsweise am Fluss entlang, ehe ein langgezogener Anstieg hinauf nach Warth folgt, von dort noch etwa 30 Minuten bis Lechleiten.

### 3 LECHLEITEN-HOLZGAU

**17 km, 5 h, 610 Hm ↘, mittel**

Vom Start bis Steeg ein abwechslungsreicher Steig in leichtem Bergauf-bergab. Immer wieder schöne Aussichten. Nach Steeg wird es flacher, Schotterwege leiten parallel zum Fluss ans Ziel.

### 4 HOLZGAU-ELBIGENALP

**13,5 km, 4 h, 490 Hm ↘, mittel**

Oberhalb von Holzgau über die wackelige Hängebrücke, Alterna-

tive durchs Höhenbachtal möglich. Anschließend bis Stockach über mehrere Holzstege und kleine Brücken, dann bis Bach teilweise recht steiler Steig über Benglerwald nach Bach. Dann überwiegend flach am Lech zum Ziel.

### 5 ELBIGENALP-STANZACH

**19,5 km, 6 h, 510 Hm ↘, schwer**

Bis Häselgehr flach durch Auen, dann auf dem Panoramaweg nach Elmen: Zunächst durch Buchenwald auf eine Anhöhe mit Blick auf den Lechzopf und anschließend auf einem Feldweg zum Lech. Dem bis Stanzach folgen.

### 6 STANZACH-WÄNGLE

**21,5 km, 6 h, 150 Hm ↗, schwer**

Zunächst flacher Schotterweg am Fluss, bei Ehenbichl zweigt der Weg Richtung Norden ab und führt durch einen Wald und ausgedehnte Wiesen nach Wängle.

### 7 WÄNGLE-FÜSSEN

**25 km, 8 h, 810 Hm ↘, schwer**

In Serpentinen hoch zur Costrieskapelle, anschließend hinab nach Hinterbichl und am Lech nach Pflach. Zum Finale ein langer Anstieg zum Alpsee und über den Lechfall hinab nach Füssen.

[outdoor-magazin.com/lechweg](http://outdoor-magazin.com/lechweg)

Ihr habt Lust, den Lechweg ebenfalls zu erwandern? Die GPX-Daten dazu findet ihr über den Link und QR-Code.





In den Wänden und Schluchten um Elbigenalp fühlte sich schon die Geier-Wally wohl.

Der »wilde Fluss«, wie der Lech hier genannt wird, begleitet uns zwischen Stanzach und Wängle wieder durchgehend. Geprägt von ausgedehnten Kiesbänken. Und, hier mitten im 2004 geschaffenen Landschaftsschutzgebiet Naturpark Tiroler Lech, von Abgeschiedenheit. In den Jahren seit der Gründung erfolgte schrittweise eine Flussrenaturierung, sodass einige besondere Vogelarten wie der Flussuferläufer oder Gänsehäher, aber auch Fischotter und Biber hier nun wieder optimale Lebensbedingungen vorfinden.

#### **Trittsicher von Tirol ins Allgäu**

Am siebten und letzten Tag unserer Tour erreichen wir östlich von Wängle den Höhenpanoramasteig. Der ist wunderschön angelegt, aber schmal, und es gibt immer wieder leicht ausgesetzte Stellen. Oben vor der Costarieskapelle singt eine Gruppe älterer Wanderer ein Kirchenlied. Hinab durch Fichten- und Lärchenwald erreichen wir den romantisch gelegenen Frauensee, in dem laut Sage einst ein Schloss versank. Eine Gehstunde östlich von Pflach wechseln wir über die »grüne Grenze« von Tirol nach Bayern. Kurz nach dem Kniepass folgt das landschaftliche Highlight des Tages: der Alpsee mit seinem klaren Wasser, umgeben von einem dichten Kiefernwald. Immer wieder erhaschen wir auf der anderen Seite des Sees einen Blick auf die Königsschlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein. Noch mehr fasziniert uns jedoch die üppige, bunte Pflanzenwelt an den Ufern des Alpsees – ein perfekter Lebensraum für viele

**In den Auenlandschaften um Häselgehr halten wir mehrmals an, saugen bewusst die Stille auf. Der Panoramaweg wird seinem Namen gerecht.**

verschiedene Waldvögel und mehrere bunt blühende Akelei-Arten. Unterhalb des Sees stürzt der tosende Fluss am Lechfall über eine im 18. Jahrhundert errichtete Staustufe in eine enge, steile Klamm. Dahinter wirkt der Lech nun wie gezähmt und fließt ruhig in einem breiten Bett an Füssen vorbei. Hinter der Schlucht öffnet sich der Blick auf das gut erhaltene Hohe Schloss, das als mächtige spätgotische Burganlage über Füssen thront. Wir spazieren hinein in die restaurierte Altstadt mit ihren bunten Häusern und prachtvollen Malereien. Und wen treffen wir in einem Café dort? Kim und Noah! Die Augen der beiden New Yorker glänzen, und stolz erzählen sie uns, dass sie immerhin die Hälfte des Weges zu Fuß geschafft haben. Wir freuen uns, die beiden wiedergetroffen zu haben, und stoßen zusammen auf eine der schönsten Flusswanderungen in den Alpen an. ◀

# REISEBASICS ZUM LECHWEG UND LECHTAL

## PLANEN

### Hinkommen

PKW: Nach Füssen und dort das Auto abstellen (City Sparkassenhaus, Wochenkarte ab 40 €) oder zum Start nach Lech und Auto dort nach der Tour wieder holen (Anger Tiefgarage, Tageskarte ab 10 €). Jeweils von Füssen nach Lech mit Bus (Linien 110 und 100). Infos: [lechweg.com/fileadmin/Lechweg-Busplan\\_2024.pdf](http://lechweg.com/fileadmin/Lechweg-Busplan_2024.pdf)  
Bahn: Mit ÖBB oder DB bis Füssen, Reutte, Langen oder St. Anton. Von dort nach Lech mit öffentlichen Bussen. Fahrpläne und Reservierungen siehe [oebb.at](http://oebb.at), [bahn.de](http://bahn.de) und [vvt.at](http://vvt.at)

### Herumkommen

Zwischen Lech und Füssen fahren regelmäßige Busse (Linien 110 und 100). Verbindungen und Tickets: [vvt.at](http://vvt.at). Alle Lechweg-Etappen können verkürzt oder ausgelassen werden (Bushaltestellen prüfen). Tipp: Wer nur mit Tagesrucksack wandern möchte, dem steht ein Gepäcktransport zur Verfügung. Infos und Buchung: Firma Feuerstein, [feuerstein-bus.at](http://feuerstein-bus.at), +43 56 33/56 33

### Orientieren

Lückenlose und gut sichtbare Beschilderung in beiden Richtungen.

Richtungspfeile und regelmäßige Zeitangaben leiten vorbildlich. Hauptroute: weißes »L« auf grauem Grund (Schilder) oder nur ein gemaltes weißes »L«, Erweiterungsschleifen: grünes »L« mit entspr. Wegenummer. Infos dazu: [lechweg.com/de/am-weg/lechschleifen/](http://lechweg.com/de/am-weg/lechschleifen/)

### Informieren

Unter [lechweg.com](http://lechweg.com) finden sich viele Infos zum Weg, zur Umgebung, zu Unterkünften und Events. Zudem gibt es ein Serviceheft vom Tourismusbüro als Wegbegleiter. Kostenlos anfordern über: [lechtal.at](http://lechtal.at)  
Wanderführer: Rother Führer Lechweg mit Lechschleifen (16,90 €), Kompass Wanderführer Lechweg mit Karte (17,50 €).

### Beste Zeit

Von Mitte/Ende Juni bis Anfang Oktober. Während dieser Zeit ist die gesamte Strecke begehbar. Vorher liegt in den oberen Teilen meist noch Schnee. Ab Mitte Mai verkürzte Frühjahrsviariante möglich.

## UNTERKUNFT

Spezielle Lechweg-Partnerbetriebe entlang der Route. Vorteile: Wan-derapotheke, Wasch- und Trocken-



**LAUTEN- UND GEIGENBAU** ist in Füssen eine alte Tradition: 1562 wurde hier die erste Lautenmacherzunft Europas gegründet, das Handwerk spielt bis heute eine große Rolle. Das Stadtmuseum zeigt viele historische Exemplare. [fuessen.de](http://fuessen.de)

optionen, Infos über Wege, Begehrbarkeit, Öffis. Übersicht: [lechweg.com/de/gastgeber/partnerbetriebe/alle-partnerbetriebe/#/unterkuenfte](http://lechweg.com/de/gastgeber/partnerbetriebe/alle-partnerbetriebe/#/unterkuenfte)

### Start-Tipp

Der uralte, gemütliche Gasthof Alphorn bei Lech-Zug am Arlberg ist ein sauberer, herzlicher Familienbetrieb mit guter regionaler Küche, Biergarten und Sauna. Seine ruhige Lage zwischen Lech und dem Forma-

rinsee machen ihn als Starthotel strategisch zur ausgezeichneten Wahl. DZ ab 78 €, [alphorn-zug.at](http://alphorn-zug.at)

### Königlich erholen

Im schicken Hotel Schlosskrone im Zentrum von Füssen erholen Gäste sich von anstrengenden Wanderungen unter anderem im Spa-Bereich, das vielfältige Frühstück leitet die Regeneration nach der Wanderwoche ein. DZ ab 99 €, [schlosskrone.de](http://schlosskrone.de)

## ESSEN

### Walser-Tradition

Das Hus Nr. 8 gilt als Institution und eines der ältesten Gasthäuser in Lech am Arlberg. In gemütlichem Ambiente lassen sich die Energiespeicher mit wechselnden regionalen Spezialitäten bestens auffüllen. Unsere Tipps: die Vorarlberger Kässpätzle und die Knödelvariation mit Schlutzkrapfen, Spinatknödel und Käsknödel. [hus8.at](http://hus8.at)

### Bayrisch kreativ

Im Altstadt-Gasthaus zum Schwanen erwarten Wandernde in Füssen Traditionsgerichte wie Allgäuer Kässpätzle. Wer möchte, lässt sich von ausgefallenen Interpretationen wie Spinatknödel an Senfrahmssoße mit sautiertem Fenchel überraschen. [schwanen-fuessen.de](http://schwanen-fuessen.de)





# Schneeparadies Samnaun

Skispaß, kulinarische Erlebnisse, Top-Events und zollfreies Shopping-Vergnügen: Samnaun bietet Aktivitäten und Genuss für Urlauber mit vielseitigen Ansprüchen.



**Wer einen schneesicheren Wintersportort mit langen, gut erschlossenen Pisten sucht, ist in Samnaun genau richtig.** Die insgesamt 239 Kilometer langen Abfahrten der Silvretta Ski-Arena Samnaun/Ischgl erstrecken sich vom Gemeindekern auf 1846 Metern bis zum 2872 Meter hohen Greitspitz. Von hier haben Skifahrer und Snowboarder die Wahl zwischen acht Pisten und profitieren dabei von der ständigen Modernisierung und Erweiterung der winterlichen Infrastruktur: Mit maximal drei Liftfahrten erreichen Pulverschnee-Liebhaber von jedem Punkt des Skigebiets immer wieder den Ausgangspunkt. Die idealen Bedingungen des Gebiets kamen auch schon dem aktuellen Doppel-Vizeweltmeister Thomas Tumler oder dem ehemaligen Super-G-Weltmeister Martin Hangl zugute, die ihre ersten Versuche auf dem kühlen Weiß allesamt beim Schneesport Club Samnaun gemacht haben.

Dank umfangreicher Beschneiungsmöglichkeiten steht Samnaun für langanhaltendes Pistenvergnügen von Ende November bis Anfang Mai. Doch die idyllisch im äußersten Osten der Schweiz gelegene Alpengemeinde hat noch weit mehr zu bieten. Schon die Anfahrt ist ein Erlebnis, schraubt sich doch die kurvenreiche Samnaunstraße auf wenigen Kilometern mehr als 800 Höhenmeter hinauf vom Inn- ins Samnauntal. Hier begrüßt den Urlauber eine hochalpine Landschaft, in die sich die Ortschaft mit ihren Wohnhäusern und Gästeunterkünften im alpenländischen Stil harmonisch einfügt.

Bekannt ist Samnaun den meisten Alpentouristen wegen seines ungewöhnlichen Status als einziges zollfreies Gebiet der Schweiz, in dem Urlauber und Tagesbesucher verschiedenste Waren vom Sportdress bis zum exklusiven Duft einkaufen können. Mehr als 40 Duty-free-Shops laden jeden Tag in der Woche zum Besuch ein - genauso wie die gemütlichen Restaurants und Cafés, die das Ortsbild und die Atmosphäre der außergewöhnlichen Berggemeinde prägen.

**Mehr Infos: [samnaun.ch](http://samnaun.ch)**

## Perfekt für Kids

Samnaun hält attraktive Angebote für die ganze Familie bereit: So dürfen Kinder unter zehn Jahren in Begleitung der Eltern das gesamte Skigebiet kostenlos nutzen, und wer vor den großen Pisten vielleicht noch etwas üben muss, wird im Kinderland am Musella oder auf der Alp Trida professionell betreut.

Hier können die Kleinen mehrere Zuberlerteppiche oder den Tellerlift nutzen und ihre ersten Schwünge im einsteigerfreundlichen Gelände absolvieren. Abseits des Schneevergnügens warten der Märchenweg Samnaun und das Alpenquell Erlebnisbad auf junge Urlauber und ihre Eltern. [samnaun.ch/familienferien](http://samnaun.ch/familienferien)



## Events im April

Im April 2026 geht es zum Höhepunkt der Skisaison heiß her in der Silvretta Ski-Arena. Musikalische Attraktionen sind das 36. Internationale Frühlings-Schneefest am 25. April, bei dem der Schweizer Schlagerstar Beatrice Egli die Stimmung auf der Alp Trida anheizen wird. Zudem gibt es das Top of the Mountain Easter Concert mit Robin Schulz am Ostersonntag, 5. April, gefolgt vom Top of the Mountain Spring Concert mit Ben Zucker am 19. April. Diese zwei Konzerte finden im Skigebiet auf der Idalp auf über 2300 Metern statt. Sportbegeisterte kommen auf ihre Kosten, wenn sich vom 10. bis zum 12. April Nachwuchsskifahrer beim 23. Internationalen Silvretta Schüler-Cup messen und vom 24. bis zum 26. April Skisportler um die 10. Formations-Europameisterschaften kämpfen. [samnaun.ch/winterevents](http://samnaun.ch/winterevents)

## Paradies für Freerider

Wer gern abseits präparierter Pisten in unbewohntem Tiefschnee fährt, hat in der Silvretta Ski-Arena fast unbegrenzte Möglichkeiten. Eines der absoluten Highlights für Freerider ist der Piz Val Gronda: Von der Seilbahnstation am Gipfel starten zahlreiche Variantenabfahrten ins Fimbatal, die über 900 Höhenmeter maximales Freiheitsgefühl vermitteln. Und wenn dennoch einmal der Wunsch nach Gemütlichkeit aufkommt, ist die Heidelberger Hütte der perfekte Ort zur Einkehr. Hier fühlt man sich international: Die Hütte gehört dem Deutschen Alpenverein, steht auf Schweizer Boden und wird von Tiroler Wirtsleuten betrieben.

[samnaun.ch/heidelberghuette](http://samnaun.ch/heidelberghuette)



## Kulinari-K-Hotspot

Seiner geografischen Lage hat Samnaun einen kulinarischen Mix zu verdanken, in dem schweizerische, österreichische und italienische Einflüsse auf angenehmste Art zusammenfinden. Besondere Gaumen-erlebnisse erwarten die Gäste beispielsweise bei Meisterkoch Bernd Fabian im Hotel Chasa Montana oder im Gourmet-Restaurant des Hotels Homann. Und wer nach dem genussreichen Aufenthalt in Samnaun noch etwas von seinem Urlaubsgefühl mit nach Hause nehmen will, kauft vor der Abfahrt noch eine Samnauner Nusstorte oder deckt sich in der örtlichen Sennerei mit Käsespezialitäten ein.

[samnaun.ch/kulinariK](http://samnaun.ch/kulinariK)



## Weihnachtsshopping

Zollfrei macht Geschenkekaufen gleich doppelt so viel Spaß! Und das Beste daran: Statt in städtischen Fußgängerzonen oder überfüllten Einkaufszentren genießt man das vorweihnachtliche Bummeln hier in schönster Winter- und Alpenkulisse. In der wahrscheinlich höchstgelegenen Einkaufsmeile Europas gibt es alles, was das eigene Herz oder die der Beschenkten begehrten: Mode, Schmuck, Spirituosen, kulinarische Spezialitäten, Zigarren, Souvenirs, Modellautos, Brillen, Kosmetik, Parfüm... Die Liste ist endlos - genau wie das Shopping-Vergnügen. [samnaun.ch/zollfrei](http://samnaun.ch/zollfrei)



## Auf den Spuren der Schmuggler

Bevor Samnaun im Jahr 1892 zollfreies Gebiet wurde, blühte der Schmuggel. Nur so konnten die Talbewohner, die erst später durch die Samnaunstraße Zugang zur restlichen Schweiz erhielten, die Warenzölle an der österreichischen Grenze vermeiden. Heute verwandelt die Gemeinde dieses Stück Geschichte in eine Challenge: Urlaubsgäste können per Samnaun-App drei verschiedene Schmugglerrunden tracken. Wenn sie an einem Tag im Rahmen ihrer Skiabfahrten alle vorgegebenen Checkpoints einer Runde anfahren, winken attraktive Hauptpreise, die zum Ende der Wintersaison verlost werden. [samnaun.ch/schmugglerrunde](http://samnaun.ch/schmugglerrunde)

Fragiles Glück:  
Werner Widmann  
(Steuermann)  
und der Autor auf  
der munteren Isar.



TEXT: GUNNAR HOMANN | FOTOS: JENS KLATT

# TRAGFÄHIGE

Zwei Männer wollen auf einem Floß ein Stück die Isar hinabfahren.  
Sie haben zwölf Stangen Bambus und eine Menge Hoffnung.



# LÖSUNG



Die Bauweise des Floßes ist recht schlicht. Aber sieht doch eigentlich ganz gut aus.

Undichte Stellen im Bambus haben wir mit Duct Tape abgeklebt. Vielleicht hilft es.



Versuche auf dem Sylvensteinstausee. Wir wollen nicht erkannt werden (Sonnenbrillen).



# D

ie Sache ist: So richtig Ahnung haben wir nicht. Jens kann zwar extrem gut paddeln und fotografieren, aber ein Floß hat er noch nie gebaut. Ich schon, aber da war ich acht: ein Modellfloß nach eigenem Entwurf, 30 Zentimeter lang. Doch die Idee, mal ein echtes zu bauen, hat mich nie losgelassen, und als Jens den Augsburger Erlebnispädagogen Werner Widmann ins Spiel brachte, da sah ich uns schon stolz die Isar hinabtreiben. Der Werner, so Jens, habe nämlich schon einmal ein Floß gebaut, aus Riesenbambus, mit zwei mächtigen Luftsäcken als Auftriebskörper darunter. Riesenbambus - was für eine feine Idee, dachte ich. Man kann in Deutschland ja schließlich nicht einfach in den Wald gehen und ein paar Bäume umhauen, ganz

abgesehen davon, dass man sie, sollten sie einem nicht ohnehin schon auf den Kopf gekracht sein, dann auch irgendwie zum Wasser transportieren müsste und fachkundig miteinander verbinden. Aber Riesenbambus ist schön leicht.

Auf das Floß hättest du ein Auto draufstellen können, berichtet Werner auf der Fahrt Richtung Alpen. Ein kleiner Schönheitsfehler: Die Auftriebskörper hat er inzwischen verkauft. Er nimmt aber an, dass der Bambus auch ohne sie zwei Leute trägt. Und nun stehen wir mit dieser Vermutung auf einem Parkplatz über dem Sylvensteinstausee im schönen Isarwinkel, Berge in der Ferne, und laden ab, was wir haben: zwölf Stangen Riesenbambus, auf denen all unsere Hoffnungen ruhen. Dazu ein paar ziem-

lich morsch aussehende Dachlatten, hastig aus Jensens Garage in den Bus geworfen, und einen Sack voller Spannriemen. Das ist das Material, aus dem unsere Träume sind - heute Test auf dem See, morgen die Isar.

Werner drückt mir eine Rolle Duct Tape in die Hand. Wir kleben die Risse in den etwa viereinhalb Meter langen Bambusrohren ab. Immerhin besitzen sie Kammern, und wenn eine volllaufen sollte, gibt es noch weitere. Ich glaube, so ein ähnliches System hatten sie bei der Titanic.

Eine Politesse kommt vorbei, Parkscheinkontrolle. Sie blickt ein wenig versonnen auf die Rohre im Gras. »Wollt ihr ein Floß bauen?«, fragt sie. Wir bejahren. »Wollt ihr damit aufs Wasser?« Wir bejahren noch einmal. Sie fasst sich ans Kinn. »Tapfer«, sagt sie.



Oben-unten-oben-unten. Später verbinden wir jedes Holz noch mit den Querstangen.

In der Walchenklamm kommen uns Kanuten entgegen. Wir sind ein bisschen neidisch.

Werner legt eine der abgeklebten Stangen auf den grünen, sieben Kilometer langen Sylvensteinsee. »Schwimmt«, stellt er fest. Gut, denke ich, einerseits. Andererseits beunruhigt es mich doch ein wenig, dass das eines Tests bedurfte. Und wie soll das Floß überhaupt aussehen? »Nicht zu breit jedenfalls«, sagt Werner. »Sonst kriegen wir auf der Isar nicht mehr die Kurve.« Kurven, daran hatte ich zum Beispiel gar nicht gedacht. Und so vier, fünf Stundekilometer habe die Isar schon, setzt Jens noch eins drauf. Vielleicht ganz gut, dass wir erst einmal auf dem See proben. Im geschützten Raum, wie wir unter Erlebnispädagogen sagen. Und morgen dann à la Thor Heyerdahl den Beweis erbringen, dass man mit einem selbstgebauten Floß von Südamerika aus

Polynesien besiedeln kann. Beziehungsweise die zwölf Flusskilometer von Bad Tölz bis Geretsried kommt. Jens hebt die Schultern. »Hauptsache, es sieht wie ein Floß aus. Ob ihr absaft, ist mir egal«, sagt er.

#### Zwei Sixpacks to go

Wir bauen ganz klassisch: Zwölf Stangen längs nebeneinander, die wir als zwei Sechserpacks nach dem Oben-unten-und-am-Ende-wieder-zurück-Prinzip mit den Spannriemen verbinden. Als Querstangen nutzen wir statt der Dachlatten Treibholz vom Ufer, an dem wir die beiden Sechser verzurren. Die gute Nachricht: Das Floß schwimmt, auch wenn wir draufsitzen. Die nicht ganz so gute: Der Hintern hängt dabei ziemlich tief im Sylvensteinstausee. Worauf wir an

**MAN KANN JA NICHT  
EINFACH EIN PAAR  
BÄUME FÜR DAS  
FLOSS UMHACKEN.  
ABER BAMBUS IST  
DOCH PRIMA.**

Fachgespräche unter  
Floßfahrern auf  
dem Campingplatz  
Demmelhof bei Tölz.





die Seiten unseres Gefährts vier luftgefüllte Rollpacksäcke binden, wie man sie nimmt, um darin Klamotten wasserdicht zu verpacken. Und wir stechpaddeln los. Jens hat uns befohlen, die 500 Meter bis zum Ostende des Sees vorzudringen, weil dort die fotogene Walchenklamm beginnt. Wir ziehen am Stock, er steht am Ufer und ruft uns »es ist noch ganz schön weit« und ähnlich Aufmunterndes zu.

Fast eine halbe Stunde dauert es bis zur Schlucht. Das liegt an der wenig schnittigen Floßform, aber auch daran, dass keiner der vier Packsäcke dicht hält, wir also bald wieder unter Wasser sitzen. Der See wird auch immer kälter, je näher die Schlucht rückt. Die Beine werden taub, die Arme brennen, als wir in die bemooste Klamm einfahren. Wohl zwanzig Meter kerbt sie in den Fels. Oben stehen Fichten und ein gut gelaunter Jens. Klackklackklack. »Immer schön weiterpaddeln«, ruft er. Ein paar Windungen nehmen wir mit, dann drehen wir um – Jens hat schon genug Spaß gehabt.

#### **Auftrieb tut not**

Abends auf der lauschigen Zeltwiese des Campingplatzes Demmelhof, ein paar Kilometer westlich von Bad Tölz, halten wir Rat. Die Jungfern Fahrt hat uns nicht überzeugt, und auf der Isar werden wir mit einem Floß, das halb unter Wasser hängt, keine Freude haben. Zumal der Fluss in diesen heißen Julitagen laut Werners River App nur knapp über die Niedrigwassermarke kommt und wir an jedem Stein hängenbleiben werden. Etwas Auftrieb tut not, physikalisch und psychisch. Aber woher nehmen an diesem Samstagabend, wo bald alle Läden schließen? »Wenn wir uns beeilen, kommen wir noch bei Aldi rein«, sagt Jens. »Wir kaufen jede Menge Wasserflaschen, leeren sie aus und packen sie in die Materialsäcke. Das gibt Auftrieb.« »Oder zum Baumarkt«, sagt Werner. »Vielleicht haben die Tonnen.« In Wolfratshausen, 25 Kilometer nördlich, hat noch ein Baywa offen. Werner ruft an, wir hören mit. Keine Tonnen derzeit. »Und destilliertes Wasser?« – »Hommer do.« – »Auch

Die Kanister aus dem Baumarkt sind die Rettung. Ohne sie wären wir gescheitert.



Wir haben den Baum dann gerade noch erwischt und konnten endlich baden gehen.



im 20-Liter-Kanister?« - »Hommer do.« Wir fahren sofort los und kaufen sechs Stück. »Werden wir dann ja sehen, was sie aushalten«, sagen wir abends beim Bier.

### Man sieht dem Fluss die Kraft an

Und das sagen wir auch beim Morgenkaffee. Laden früh auf, ein bisschen schweigsamer vielleicht als gewohnt, und suchen uns einen Platz zum Zusammensetzen und Einsetzen. Hinter der Kläranlage am Isarstausee Bad Tölz entdecken wir eine schöne Kiesbank. Ein paar Kanufahrer lassen sich in ihren Booten an uns vorbeitreiben. Sie müssen nur ein paar Steuerschläge machen, den Rest erledigt der grün blitzende Fluss, der hier und da auch ein paar Kronen wirft. Er hat Kraft, das sieht man. Wir neh-

men diesmal drei statt zwei Querstangen, das macht die Sache stabiler. Wir sind alle heiß darauf, aufs Wasser zu kommen, doch als wir das Floß auf die Kanister heben, sacken einige Bambusstangen ab. Wir beschließen, jedes Rohr einzeln an den Querhölzern zu verknoten und nicht nur einen Spannriemen pro Sechser zu verwenden. Jens opfert ein paar alte Wurfsäcke, deren Seile wir in kleine Stücke zerschneiden. Zwei heben das Floß an während einer von uns in Einer- oder Zweierschritten die Längs- mit den Querhölzern verknotet. Es ist ganz schön anstrengend.

»Zurück zu den Ursprüngen«, kommentiert eine Kanufahrerin, die ihr Boot an uns vorbeibringt und munter in die Isar einschwenkt. »Gewagt«, findet es eine andere

Gruppe Paddler. Was der ältere Herr denkt, der sich auf seinen Rollator gesetzt hat und unser Tun schon seit einer Weile weise lächelnd verfolgt, erfahren wir nicht. Erlebnispädagogen sind das alles jedenfalls keine. Jetzt noch die Kanister verzurren, und dann: ziehen wir unser Floß in den Fluss.

Die Isar greift sofort an, wir springen hastig auf und paddeln in die Hauptströmung. Wir schwimmen, und das deutlich weiter obenauf als gestern! Das Floß nimmt kräftig Fahrt auf, ab und zu umfahren wir Felsen, richtet Werner hinten das Floß mit dem Paddel neu aus. Unser Gefährt hat den Wendekreis eines Supertankers, und je enger die Kurve, desto genauer müssen wir sie anfahren. Auf welcher Flussseite, lässt sich aus der Ferne nicht immer sagen, aber



Leider bleiben die Kanister nicht dauerhaft in Position. Wir hingegen schon.

## DAS WASSER SCHÄUMT ÜBER BORD, WERNER BRÜLLT »PADDELN«, UND ICH LÖFFLE WIE WILD.

immer, wenn es zu rauschen beginnt, wissen wir, dass eine frühe Entscheidung und bald wieder schlimmstes Schaufeln ange sagt sind. Immer wieder will der Fluss uns in die Außenbahn drängen, wir paddeln dagegen und versuchen ohne Ufer- oder sonstige Kollisionen die Kurve zu kriegen. Ab und zu dreht Werner das Floß so, dass wir flussaufwärts schauen, dreht es wieder zurück, das Wasser schäumt über Bord, Werner brüllt »paddeln«, und ich löffle wie wild.

In der vierten oder fünften Windung ragt ein dicker, von Ästen umkränzter Baumstamm von rechts in die Isar und verengt die Fahrrinne deutlich. Wenn ich eines vom Paddeln weiß, dann, dass man nicht unter Baumstämme gezogen werden will, denn man kommt unter Umständen nicht mehr

darunter hervor. »Paddeln!«, kommt es von hinten. »Paddeln!« Aber wir rauschen genau auf dem Baumstamm zu. »Abspringen«, ruft Erlebnispädagoge Widmann, und ich springe seitlich weg. Schwimmend kommen wir haarscharf an dem Baum vorbei, Werner hat das Floß zu fassen bekommen, und wir ziehen es ans Ufer. Es ist intakt, aber es hat die Kanister verdreht. Wir verzurren sie neu, dann geht es weiter. Immer wieder kommen Kurven, immer wieder rauscht es, aber wir haben uns eingepaddelt. Ab und zu lädt eine Kiesbank mitten im Fluss zur Rast, wir setzen uns auf Treibholz, spüren dem Schwanken des Flusses nach, blinzeln in die Julisonne, blicken aufs waldgesäumte Ufer und im Hintergrund die Berge. Es hat etwas von Kanada. Lang lebe die Erlebnispädagogik. ◀

## BASIS LAGER



Produkte, die auf Tour überzeugen

### ► UMWELTSCHÜTZER

Roeckl Sports legt beim Kronau besonderen Wert auf Nachhaltigkeit, findet bei dem Allrounder für Alltag und Freizeit doch ohne Einsatz von Chrom gebleichtes Leder Verwendung. Den Frostschutz übernimmt Primaloft Gold Pure aus CO<sub>2</sub>-reduzierter Produktion (170 g, 90 €).

### ► NATURBURSCHE

Es muss nicht immer Synthetik sein: Zanier setzt beim Austrian Loden Glove auf wind- und wasserabweisenden, sogar im feuchten Zustand wärmenden Loden. Zu den weiteren Vorteilen des eleganten Gloves zählen die griffige Lederhandfläche und elastische Bündchen (110 g, 70 €).

# FINGERFERTIG

Ob Wander- oder Bergerlebnis, ob Ski- oder Schneeschuhtour: acht Handschuhe, die vor eisigem Frost, Wind und Nässe schützen.

### ► WOLLIGE WÄRME

Warm, schick, nachhaltig – der Kama R 112 erweist sich als gute Wahl für gemütliche Winterwanderungen wie für den Stadtbummel. Umweltfreundlich ist er auch, der aus einem Merino-Acryl-Mix gestrickte, fleecegefüllte Beau trägt das Bluesign-Siegel (75 g/Paar, 54 €).

### ◀ MULTITALENT

Ob Ski-, Schneeschuh- oder Alpintouren, Mammut's Astro Guide SO Glove mit Primaloft-Füllung und winddichtem, wasserabweisendem Goretex ePE hält die Finger warm und trocken. Geschmeidiges Ziegenleder auf der Innenseite garantiert hohe Taktilität (115 g, 100 €).



#### ◀ FROSTSICHER

Gefertigt aus robustem 160D-Nylon und Ziegenleder, meistert der Guide Mitt von Mountain Equipment selbst rauhe Einsätze. Primaloft Gold, das hochflorige Fleece-Futter und die DriLite-Membran halten tiefen Frost, eisigen Wind, Schnee und Niesel in Schach (190 g/Paar, 90 €).

#### ▼ HEISS AUF EIS

Wer einen feinfühligen Softshell-Glove zum Eisklettern, Winterbergsteigen und Skitourengehen sucht, findet ihn im Salewa Ortles Durastretch. Vorgeformte Finger, der passgenaue Sitz und die dünne Innenhand aus Ziegenleder versprechen besten Grip an Pickel und Skistock (95 g, 90 €).

#### ▲ WEICHE WAHL

Bei nicht zu kühlen Temperaturen reicht ein Fleecehandschuh in der Regel aus. Etwa der Synchilla Fleece Glove von Patagonia: Der Fingerling aus recyceltem Polyester trägt sich kuschelweich, außerdem schützen abriebfeste Lederbesätze vor Verschleiß (60 g, 50 €).

#### ◀ PASSGENAU

Hestrads Softshell-Modell Ergo Grip Active 5-Finger mit Handflächen aus Ziegenleder und vorgeformten Fingern sitzt wie eine zweite Haut. Skitourengeher, aber auch Wanderer werden das zu schätzen wissen – wie auch den winddichten Goretex Infinium-Liner (115 g/Paar, 110 €).

## BASIS LAGER



Meilensteine der  
Produktgeschichte



# Vollkommen buff sein

Warum viele aus dem *outdoor*-Team die Schlauchtücher von Buff so schätzen – ob beim Wandern, Biken oder Bergsteigen.

Der Vorschlag, das Schlauchtuch von Buff in dieser Rubrik zu feiern, führte zu hitzigen Diskussionen im Team. Für die einen ist es nur ein simples Stück Stoff, für andere unverzichtbar. Als Beweis präsentierte Bildredakteurin Alex Gutierrez eine große Tüte voller Buffs mit unterschiedlichen Styles und Materialien. »Die trägt die ganze Familie – ich bevorzugt als Stirnband«, sagt sie. Unsere Youngster Tobias und Philip nutzen ein Buff vor allem als Halstuch und ziehen es bei eisigen Böen als Sturmhaube über, Ausrüstungsredakteur Boris Gnielka schützt beim Biken im Winter Mund und Nase damit vor dem frischen Fahrtwind – trotz des Bankräuber-Looks. Auch Emily, die Tochter unseres Geschäftsführenden Redakteurs Gunnar Homann, hat ein Buff: als stylische Mütze.

Für Ausrüstungsredakteur Frank Wacker, einer der weltweit erfahrensten Equipment-Kenner, steht das

Buff zudem für die Essenz einer genialen Produktentwicklung. Das unterstreicht ein Zitat des französischen Schriftstellers und Piloten Antoine de Saint-Exupéry, unter anderem Autor des weltweiten Bestsellers »Der kleine Prinz«. Er sagte, Vollkommenheit sei nicht dann erreicht, wenn es nichts mehr hinzuzufügen gäbe, sondern wenn man nichts mehr weglassen könne – eine große Kunst, die nur wenige wirklich beherrschen.

Die Geschichte des Buffs geht zurück in die 80er Jahre, als der Spanier Joan Rojas einen Kälte-, Wind- und Sonnenschutz suchte – und nach zahlreichen Skizzen und Recherchen die Idee für das Buff hatte. In der Strickerei der Familie, die sich in der Nähe von Barcelona befindet, fertigte er die ersten Prototypen aus elastischen Mikrofaserstoffen – und legte damit den Grundstein für die Erfolgsgeschichte des simplen, von vielen geliebten – und mittlerweile auch 1000fach kopierten – Schlauchtuches.



AB NACH DRAUSSEN!

# 3 AUSGABEN OUTDOOR UND EINE PRÄMIE DEINER WAHL



outdoor  
Reise-  
Special  
01/2025

Kioskpreis  
7,90 €

1 9 4 3

Ohne Zuzahlung

3 AUSGABEN  
für nur 15,90 Euro\*

29 % PREIS-  
VORTEIL  
im Probeabo

Lieferung bequem  
**NACH HAUSE**,  
ohne Versandkosten

Du erhältst  
eine **PRÄMIE**  
als Dankeschön



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

10-Euro-  
Globetrotter-Gutschein

1 8 6 9



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

Bestell-Nr. **0D1PRM** – 3 Ausgaben OUTDOOR für zzt. 15,90 €\* ggf. zzgl. einmalig des jeweiligen Zuzahlungs-  
betrages für das Extra. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Auslandspreise auf Anfrage.

Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [shop.motorpresse.de/agb](http://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](http://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

## BASIS LAGER



Tiere und Pflanzen  
am Wegesrand

### NORDLICHT

Mit ihrem extremen Tarnschema findet man die Schneeeule nur in Skandinavien. Im Sommer wirkt das helle Gefieder wie ein Schutzschild gegen die Mitternachtssonne.



### FLUGKÜNSTLERIN

Trotz ihrer kräftigen Statur fliegen Schneeeulen überraschend elegant und ausdauernd. Selbst Stürme schrecken sie kaum ab. Einzelne Tiere wandern über 1500 Kilometer weit.

### BODENBRÜTER

Schneeeulen nisten auf dem Boden, oft auf leicht erhöhten Hügeln. Ihr Nest besteht aus einer Mulde im Moos oder Schnee. Das Weibchen legt zwischen 3 und 11 Eier.

### LAUTLOS

Dank spezieller Federn fliegt die Schneeeule nahezu lautlos. Die gezackten Federkanten brechen Luftströme und dämpfen Geräusche – wichtig in der ruhigen Umgebung der Arktis.

### TAGAKTIV

Im Gegensatz zu vielen anderen Eulen jagt die Schneeeule nicht nur nachts. In der Arktis gibt es wochenlang kein Dunkel – dem hat sie sich perfekt angepasst.

# LAUTLOSE JÄGERIN

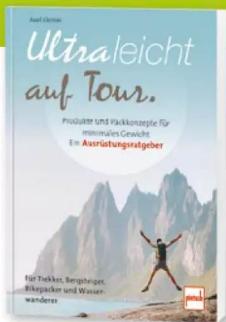
In den baumlosen Weiten Skandinaviens lauert die Schneeeule auf ihre Beute – meist sind es Lemminge.

## BUCHTIPP!

Axel Klemm  
**Ultraleicht auf Tour**

Axel Klemm zeigt, wie man seine Ausrüstung unter den Gesichtspunkten Gewicht und Qualität richtig wählt und das Packgewicht reduzieren kann. Ein Überblick über die leichtesten Outdoor-Produkte und Alternativen zur teuren Ausrüstung sowie Packlisten und praxiserprobte Tipps helfen dabei, künftig »ultraleicht« unterwegs zu sein.

240 Seiten, 250 Abb., 17 x 24 cm  
€ 19,95 | ISBN 978-3-613-50907-8



ÜBERALL, WO ES BÜCHER GIBT, ODER UNTER [WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE](http://WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE)

## REISEMARKT



**NEUSEELAND:** Natur-Erlebnisreise in kleiner Gruppe durch eines der schönen Länder dieser Erde. Infos unter: [www.harrytours.de](http://www.harrytours.de)



**Outdoor-Wochenende** für Jugendliche gibts's bei der Naturschutjugend Ba-Wü 0711-469092-50 [www.naju-bw.de](http://www.naju-bw.de)

**150 Touren  
in Deutschland  
und den Alpen**

Tel: 08322-940750  
[www.alpinschule-oberstdorf.de](http://www.alpinschule-oberstdorf.de)



## outdoor FACHMARKT

### ANNAHMESCHLUSS für Ihre Kleinanzeigen

- **03/2026 Dienstag, 30.12.2025** EVT 03.02.2026
- **04/2026 Freitag, 30.01.2026** EVT 03.03.2026

**Bücher: [www.motorbuch-versand.de](http://www.motorbuch-versand.de)**

**Kontakt: Fax 0711/182-1783 oder [outdoor-ga@motorpresse.de](mailto:outdoor-ga@motorpresse.de)**

**SO GEBEN SIE EINE ANZEIGE AUF:** Coupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an:

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Anzeigenabteilung outdoor-Markt, 70162 Stuttgart  
oder auch über unseren elektronischen Bestellcoupon unter [www.bestell-coupon.de/Outdoor](http://www.bestell-coupon.de/Outdoor)

**PRIVATANZEIGEN  
GRATIS!**

#### TERMINES:

Text bis:  
30.12.2025

Erstverkaufstag:  
03.02.2026

Ausgabe:  
03/2026

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

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

Bitte schicken Sie mir \_\_\_\_\_ Exemplar(e) gegen Berechnung

Bitte für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein Kästchen verwenden und in Druckschrift schreiben.

- Fachgeschäfte     Reisemarkt     Kaufgesuche  
 Ausrüstung     Verkäufe     Verschiedenes  
 Veranstaltungen  
 Stellenmarkt  
 unter Chiffre (Chiffre-Gebühr € 10,-)

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	Datum, rechtsverbindliche Unterschrift	
E-Mail		

## BASIS LAGER



Ausrüstung im  
Praxistest

### DIE OUTDOOR- EXPERTEN

Mit Outdoor-Equipment  
per Du: die Testcrew.



#### FRANK WACKER

Seit über 25 Jahren Tester aus  
Leidenschaft – im Labor und  
gerne auch auf der rauen Alb.



#### KATLEEN RICHTER

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



#### TOBIAS WIRTH

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

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



Boris Gniekka

#### HILLEBERG SOULO

# GEGEN DEN STURM

Wer zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter loszieht, braucht ein extrem robustes, schneedichtes und windstables Zelt – wie das Soulo von Hilleberg. Die Kreuzkuppelkonstruktion für eine Person steht notfalls ohne Heringe. Abgespannt brachten die kleine Festung aus hochreißfestem Kerlon 1200 auch heftige Sturmböen in Lappland nicht aus der Ruhe, ebenso klaglos schulterte sie schwere Schneelasten auf alpinen Wintertouren. Der Aufbau gelingt im Nu, selbst bei stürmischen Winden: Gestänge in die vorgesehenen Taschen schieben, das (mit dem Innenzelt gekopelte) Außenzelt einclippen, Leinen abspannen – fertig! Und das Raumangebot? Reicht für eine Person locker, selbst mit 60 Zentimeter breiter Isomatte! Bis etwa 1,75 Meter Körpergröße kannst du sogar aufrecht sitzen (Innenzelthöhe 95 cm), Rucksack & Co. finden in der regensicher zu öffnenden Apsis ausreichend Platz. Auch die Ventilation über den schneedichten Dachlüfter klappt tadellos, bildete sich doch weder bei Dauerregen noch im Winter übermäßig Kondens. Gewicht und Preis fallen nicht gerade niedrig aus, doch angesichts der extrem stabilen Konstruktion, der superrobusten Materialien, der exzellenten Verarbeitung (in Europa!) und der Langlebigkeit – das Zelt kommt seit vielen Jahren immer wieder mit auf Tour – sind beide absolut gerechtfertigt! **ub**

**TEST:** >5 Jahre    **PREIS:** 1140 €    **GEWICHT:** 2300 g

⊕ sturmfest, robust, einfacher Aufbau, Belüftung, Platzangebot, Qualität    ↳ Innenzelthöhe nur 95 cm

## DEUTER EXOSPHERE -11°

# WÄRME- PACKUNG

Das Schindelprinzip gilt nicht nur für Dachdecker - wie der Deuter-Schlafsack zeigt: Mit überlappender, rundum gleichmäßiger Füllung hält der Kunstfaserkokon mollig warm und verhindert Kältebrücken - auch durch clevere Features wie eine RV-Abdeckung auf der Innenseite. Schon seit Jahren zählen die Exosphere-Modelle zur Spitzte im Kunstfaserbereich, die -11°-Variante (Limittemperatur) ist die wärmste der Reihe und überzeugt in diesem Test einmal mehr: Der Komfortbereich, bis -4 °C angegeben, wird selbst in nasskalten Nächten im Iglu problemlos eingehalten. Elastische Nähte bieten Platz, das schnell warme Innenfutter und eine PFC-freie Imprägnierung halten trocken und warm. Gewicht und Packmaß (15 l) gehen in Ordnung. **tw**

**TEST:** 10 Monate **PREIS:** 240 €

**GEWICHT:** 1950 g

⊕ Wärmeleistung, Komfort, Verarbeitung, Nässeeschutz   ⊖ etwas voluminös



## BLIZ MULTISPORTBRILLE P004

# SCHARFE SCHEIBE

Ob Gravelausfahrten, Trailläufe, Wanderungen im Wald und Gebirge oder Einsätze am Strand: In den vergangenen Wochen hat uns die neue Bliz Multisportbrille bei vielen Aktivitäten und Bedingungen begleitet - Zeit für ein Fazit. Das markante Halbrahmen-Schild sticht ins Auge: sportlich und in cleanem skandinavischen Stil weckt die Brille ambitionierte Absichten - die sie voll erfüllt. Das Kernstück bildet die große schildartige Scheibe aus robustem Polycarbonat. Die Blizscheiben sollen 100 % UV-Schutz bieten, dank Hydro-Lens-Technologie zudem Wasser und Schmutz abhalten. Letzteres gelingt sehr erfolgreich: Angenehm gekrümmt legt sich das »Schild« perfekt vors Gesicht, schützt vor Zugluft, Fliegen, Dreckspritzern und beschlägt im Normalgebrauch kaum - obwohl sie keine Belüftungsschlitz besitzt. Dabei liefert sie knackscharfe Farben, Kontrast auch im Diffusen und sitzt bombenfest. Denn die gummierten, anpassbaren Bügelenden und der Mittelsteg sorgen trotz Halbrahmen-Konstruktion für Stabilität. Top! **tw**

**TEST:** 4 Wochen **PREIS:** ab 89 € **GEWICHT:** 35 g

⊕ Schutz, Passform, Stabilität, Kontrast, Preis-Leistung   ⊖ Hitzköpfen würde ein Belüftungsschlitz gut tun

## FILTER-FALTFLASCHE KATADYN BEFREE AC

# SAUBERE SACHE

Wasserfilter sind teuer, sperrig und schwer? Die Katadyn Be-Free AC ist alles andere als das: Ihr (austauschbarer/40 €) Mikrofaserfilter hält laut Hersteller Algen, Mikroplastik, Sedimente, Bakterien und Protozoen ab. Ein zusätzlicher, separat tauschbarer Aktivkohleinsatz (3 Stk./30 €) zeigt zudem Chemikalien und schlechtem Geschmack die rote Karte. Das bewies die faltbare Flasche auf vielen Touren in ganz Europa. Ob Mittelgebirgsrinnsal, Alpensee, Sumpftümpel oder südeuropäisches Chlorwasser: von Magen-Darm-Problemen oder schlechtem Geschmack keine Spur! **kr**

**TEST:** 18 Monate **PREIS:** 60 € **GEWICHT:** 78 g

⊕ Packmaß, Gewicht, Wassergeschmack, Durchfluss, Reinigung





## SEA TO SUMMIT ETHER LT XR PRO REIFE LEISTUNG

Schon der Vorgänger zählte zu den besten Leichtluftmatratzen für den Vierjahreszeiteinsatz, doch mit der aktuellen Version Ether Light XR Pro hievte Sea to Summit das Leistungsniveau auf das nächste Level. So warm wie der Vorgänger (*outdoor*-Temperaturlimit -18/-25 °C für Schnellfrierer/kältefeste Personen), wiegt die Neue nur noch 570 Gramm – rund 20 Prozent weniger als vorher. Nichts geändert hat sich am top Polsterkomfort der zehn Zentimeter dicken Matte und der großzügigen Liegefläche (184 x 54/39 cm), die sich erst unterhalb der Knie stark verjüngt. Auch das einfache Handling überzeugt, der Packsack dient zum Aufpumpen. Einziger Nachteil: Auf manchen Zeltböden knarzt die Matte. **fw**

**TEST:** 12 Monate

**PREIS:** ab 250 € **GEWICHT:** 570 g

⊕ top: Isolation, Komfort, Gewicht, Packmaß

⊖ kann auf manchen Zeltböden knarzen



## WANDER-SNEAKER ARC'TERYX KOPEC GTX INS SCHWARZE GETROFFEN

Es gibt wenige Schuhe, die vom ersten Schritt an begeistern. Dem Wandersneaker Kopec GTX von Arc'teryx – konzipiert für flotte Hikes im Mittelgebirge – gelingt dieses Kunststück. Das liegt zum einen an der hervorragenden Passform, die an der Ferse festen Halt bietet, den Zehen aber herrlich viel Bewegungsfreiheit lässt. Zum anderen dämpft der geschmeidig abrollende, selbst in steilen Traversen ausreichend verwindungssteife Leichtschuh exzellent, wenn auch eher straff. Für die nötige Traktion – auf glitschigem Fels und Laub wie auf weichem Boden und nicht zu grobem Schotter – sorgt Vibrams bewährte, grob profilierte Megagrip-Sohle mit sehr guter Selbstreinigung. Auch bei Nässe gibt sich der Kopec keine Blöße: Im mehrmonatigen Test hielt die Gore-Tex-ePE-Membran dicht. Zudem zeigt er trotz regelmäßiger Ausflüge in ruppiges Gelände kaum Verschleiß, was auch am robusten Cordura-Obermaterial, TPU-Verstärkungen an beanspruchten Stellen und der tadellosen Verarbeitung liegt. Und wie steht es um den Klimakomfort? Bestens, überhitzen die Füße doch selbst an warmen Sommertagen nicht. **ub**

**TEST:** 8 Monate **PREIS:** 180 € **GEWICHT:** 595 g/Paar (Größe 7)

⊕ Klasse Passform, hoher Laufkomfort, Wetterschutz, Schuhklima, erstklassige Qualität

## LA SPORTIVA LUMINA 300 DOWN JKT TIERISCH WARM

Lumina nennt La Sportiva seine neue, auf minimales Gewicht getrimmte Daunenjackenlinie. Das getestete Lumina 300 Down JKT ist das wärmste der drei Modelle. In der Hülle aus stabilem Pertex-Quantum-Gewebe steckt Daune mit top Bauschkraft (1000 cuin, Füllung: 172 g), die sich dank großzügiger Absteppungen mächtig aufplustert – und so sehr gut isoliert: Bis -20 Grad hält die Lumina 300 kältefeste Personen in Pausen warm (Limit für Frostbeulen: -12 °C) – superb für diese Gewichtsklasse. Der körpernahe, mittellange Schnitt lässt Bewegungsfreiheit, es gibt eine exakt anpassbare, dick gefüllte Kapuze und zwei kuschelige Taschen. **fw**

**TEST:** 1 Monat **PREIS:** 420 €  
**GEWICHT/PACKMASS:** 365 g/2,3 l

⊕ sehr warm, leicht, klein verpackbar, praktische Features



## POWER-STIRNLAMPE SILVA FREE 900 S LICHT NACH MASS

Mit der Free-Serie bietet Silva Stirnlampen in Modulbauweise an. Lampenkopf wie Akku lassen sich vom bequem sitzenden Stirnband (mit integriertem Kabel!) abklicken und an einem optionalen Helm- oder Lenkerhalter anbringen. Auch kann der Akku so frostsicher in der Jacke getragen werden, was das Gewicht am Kopf reduziert. Die bisherigen drei kräftigen Strahler (1200 bis 3000 Lumen) sind jetzt um die leichte Free 900 S erweitert worden. Sie wendet sich vor allem an Läufer. Der Newcomer brilliert mit einfacherem Handling und einer tollen Ausleuchtung in vier Leuchtmodi. Das Licht reicht über 100 Meter weit und strahlt dank kombinierbarem Nah- und Fernlicht (»Intelligent Lightning«) bis vor die Füße. Zudem gefällt die effektive Belüftung, die »Kleine« wird selbst bei langen Läufen kaum warm und strahlt im mittleren Leuchtmodus fast sechs Stunden lang. Ein helles Köpfchen! **tw**

**TEST:** 2 Monate **PREIS:** 165 € **GEWICHT:** 245 g

⊕ Handling, Lichtleistung, Sitz, Modulsystem **⊖** Läufen könnte ein Rücklicht fehlen

# We focus on heated gloves.

# mymountainpassion



[zanier.com](http://zanier.com)



# Den Winter in allen Facetten genießen

Die Alpen zeigen sich zur neuen Saison vielseitiger denn je: Die Angebote abseits der Pisten werden immer vielfältiger, genussvoller und familienfreundlicher. Und so hat man als Urlauber die Wahl: Will man den Tag mit Skifahren verbringen oder lässt man es ruhig angehen und genießt die Stille der Berge beim Schneeschuhwandern, sucht die Behaglichkeit einer Therme oder kostet die traditionelle Küche der Alpen in modernster Interpretation?

Text Kirsten Rick



# „Der moderne Skiurlaub ist ebenso aktiv wie erholsam und genussvoll“

**D**er Winter ist auch nicht mehr, was er mal war? Stimmt: Anstelle der althergebrachten Konzentration auf klassische Skiferien geht der Trend immer mehr zu genussvollen Auszeiten zwischen Piste und Panorama. Die Winterurlauber von heute suchen nicht nur die sportliche Herausforderung beim Alpinski, sondern auch Ruhe, Kulinarik, Wellness und Naturerlebnisse. Man fährt weiter Ski, aber vielleicht nur jeden zweiten Tag, und nutzt zunehmend die immer attraktiveren Angebote im Tal. Moderne Winterferien sind aktiv, erholsam, genussvoll, familienfreundlich. Sechs Beispiele aus allen Teilen der Alpen, die alles perfekt in Einklang bringen.

## 1) Zillertal (Österreich)

Das Zillertal ist und bleibt ein Inbegriff des alpinen Winters – und zeigt zugleich, wie sich Tradition weiterentwickeln kann. Zwischen 630 und 3250 Metern Höhe warten 546 Pistenkilometer, 180 Liftanlagen und vier Großraumskigebiete, die Skifahren bis in den April möglich machen. Der Zillertaler Superskipass gilt von Hochzillertal-Hochfügen über die Zillertal Arena bis zum Hinterstuxer Gletscher, der Österreichs längste Ski-



**Gletscher im Dreiländereck** Die Karlesjochbahn befährt ganzjährig den Kaunertaler Gletscher

saison bietet. Doch der Winter 2025/26 setzt neue Akzente: Mit nachhaltigen Beschneiungssystemen, Photovoltaik an Bergstationen und moderner Pistenpflege mit GPS-Technik führt das „beste Skital der Alpen“ vor, wie verantwortungsvoller Tourismus geht.

Kulinarisch präsentiert sich das Tal vielfältiger denn je. Neben klassischer Hüttenküche und Tiroler Wirtshauskultur prägen

creative Genusskonzepte den Stil – von der Haubenküche im Guat'z Essen in Stumm bis zur Grawandhütte bei Ginzling, die auch im Winter vegetarische und ayurvedisch inspirierte Gerichte serviert. Heumilchkäse und Graukäse bleiben regionale Identitätsträger: Die traditionelle Heumilchwirtschaft, wurde 2024 von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Und wer einmal einen Skitag pausieren möchte, findet Alternativen mit Aussicht: Winterwandern auf 460 Kilometern präparierten Wegen, Rodeln, Langlaufen oder geführte Gletscherrunden zeigen, dass das Zillertal längst mehr ist als ein Ziel für Skifahrer. Ein Klassiker, ja – aber einer, der sich neu erfunden hat. [zillertal.at](http://zillertal.at)

## 2) Tiroler Oberland (Österreich)

Hier fängt der Winter früh an und hört spät auf. Zwischen Kaunertal, Nauders und Fendels liegen sechs Skigebiete, verbunden durch ein Ticket: Ski 6. Rund 420 Pistenkilometer und über 80 Lifte reichen vom Gletscher bis zum Familienberg. Wer morgens die Bretter anschlägt, hat die Wahl zwischen Schneesicherheit am Kaunertaler Gletscher, Genuss am Venet oder Grenzgefühl in Nauders, wo die Pisten bis nach Südtirol führen.





Doch im Tiroler Oberland kann man den Winter auch anders erleben. Wer die Ski einmal stehen lässt, steigt in den Winterwanderbus: ins Hochtal Pfundser Tschey mit seinen Heustadeln, zum Naturpark Kaunergrat oder auf stille Schneeschuhpfade am Kaunerberg. In Ried und Pfunds leuchten montags bei Spaziergängen Fackeln durch die Nacht.

Die Region setzt auf leise Erlebnisse und nachhaltige Wege. Viele Hotels wirtschaften energieeffizient, Bauernhöfe verarbeiten ihre eigene Milch, Busse ersetzen Autos. Für die Saison 2025/26 sind digitale Skitickets und erweiterte Gratis-Shuttles geplant – mehr Komfort, gut für die Umwelt. Abends trifft man sich am Eislaufplatz in Ried oder am Feuer beim Wintr.Pop.Up in Pfunds. Dazu dampfen Glühwein und Suppen aus regionaler Küche, gekocht mit Produkten, die keine langen Wege hinter sich haben. Das Tiroler Oberland ist Basislager und Rückzugsort zugleich – ein Tal, das alpine Freiheit mit Bodenhaftung verbindet. Sportlich, echt, überraschend leise. [@tiroler-oberland.com](http://tiroler-oberland.com)

### 3) Eggental, Südtirol (Italien)

Zwischen Rosengarten und Latemar liegt ein Tal, das mit Licht und Linien spielt: Das Eg-

gental bei Bozen ist ein Experimentierraum für modernes alpines Bauen. Reduziert und naturverbunden zeigt es, dass Schönheit entsteht, wenn Architektur die Berge ernst nimmt. Die Berghütte Oberholz auf 2096 Metern, entworfen von Peter Pichler und Pavol Mikolajčák, übersetzt klassischen Holzbau in fließende Formen aus Glas und Lärche – ein Raum, der sich zur Bergwelt öffnet. An der Talstation von Obereggen setzt das neue



**Klein, fein, familienfreundlich** Das Skigebiet Carezza Dolomites im Eggental

Après-Ski-Lokal Loox einen Kontrapunkt: eine organische Holzstruktur mit großer Glasfassade. Hier trifft alpine Handwerkstradition auf urbane Clubästhetik. Fast unsichtbar dagegen bleibt die Bergstation der Kabinenbahn „König Laurin“ am Rosengarten – von Werner Tscholl so in die Landschaft eingebettet, dass sie mit ihr verschmilzt.

Zwei Skigebiete prägen das Tal: Obereggen-Latemar und Carezza Dolomites – gemeinsam rund 90 Pistenkilometer, perfekt präpariert und Teil des Verbunds Dolomiti Superski. In Obereggen gleitet man auf sportlichen Hängen am Latemar, fährt auf sechs schwarzen Pisten des „Latemar Sixpack“ oder rodet nachts bei Flutlicht. In Carezza unter dem Rosengarten bestimmen Sonne, Weitblick und Familienfreundlichkeit den Rhythmus. Das Gebiet, Mitglied der Initiative Turn to Zero, setzt konsequent auf Nachhaltigkeit: zertifizierten Ökostrom, ressourcenschonende Beschneiung und energieeffiziente Pistenraupen. [@eggental.com](http://eggental.com)

### 4) Wallis (Schweiz)

Das Wallis liebt den großen Auftritt – in Form Ehrfurcht gebietender Berge: Mehr als 40 Viertausender stehen Spalier in den Walliser Alpen, während unten im Rhonetal der Alltag langsam verläuft. Dazwischen: Skigebiete, die Höhe mit Weite verbinden.

Zermatt führt auf fast 3900 Meter hinauf, direkt in den Blick des Matterhorns. Wer hier über den Gletscher fährt, kann nach Italien abfahren. Saas-Fee liegt eingehüllt von 13 Viertausendern, die Hänge sind lang, der Schnee zuverlässig. In Crans-Montana spannt sich das Panorama über das ganze Rhonetal, Verbier und die 4 Vallées gelten als eine der größten Skiresorts der Alpen. Anzère dagegen ist kleiner, ruhiger, mit Sonnenterrassen und klassischer Walliser Gelassenheit. Auf der autofreien Lauchernalp reicht der Blick bis zum Bietschhorn – und kein Laut stört.

Wärme findet man später nicht nur in den Chalets, sondern auch im Wasser. Leukerbad ist das Herz der Walliser Bäderkultur: 3,9 Millionen Liter Thermalwasser, bis zu 51 Grad heiß, sprudeln hier täglich aus 65 Quellen. In der Alpentherme liegen die Becken offen zur Bergwand, Dampfschwaden über Granit. Brigerbad bietet 16 Becken, Grotten und Thermalflüsse, Saillon am Rhoneufer hat das Konzept weitergedacht – mit Sauna, Ham-

Wir brauchen  
frische Höhenluft.  
**Wir brauchen  
Schweiz.**

Jetzt entdecken auf [switzerland.com](http://switzerland.com)



 **Samnaun** switzerland

mam und Hotel unter einem Dach. Das Wallis lebt vom Gegensatz: Eis und Stein, Dampf und Schnee. Ob auf den Panoramapisten von Zermatt oder im Thermalwasser von Leukerbad – hier wird Weite fühlbar. [valais.ch/de](http://valais.ch/de)

## 5) Kärnten (Österreich)

Die südlichste Region Österreichs bietet Sonne, Schneesicherheit und eine Küche, die weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist. Zwischen Nassfeld und Heiligenblut zeigt sich der Winter vielseitig: sportlich aktiv auf den Bergen, genussvoll in den Tälern.

Am Nassfeld, Kärntens größtem Skigebiet, warten 110 Pistenkilometer, 29 Lifte und rund 100 Sonnenstunden mehr als nördlich des Alpenhauptkamms. Die Lage an der italienischen Grenze prägt nicht nur das Klima, sondern auch die Kulinarik: In den 25 Hütten und Restaurants treffen Kärntner Kasnudeln und Gailtaler Speck g. g. A. auf Polenta, Pasta und Espresso. Das Thema „Genuss-Skifahren“ ist hier Programm – mit Slow-Food-Produkten aus der Region und Betrieben, die eng mit der Landwirtschaft zusammenarbeiten.

Weiter nördlich liegt Heiligenblut am Großglockner, eins der höchstgelegenen Skigebiete Kärntens. 55 Pistenkilometer und eine 1500 Hektar große Freeride-Arena bieten Abwechslung zwischen Gletscher, Waldabfahrt und Panoramablick auf den 3798 Meter hohen Gipfel. Ergänzt wird das Angebot durch den Mölltaler Gletscher und das Skigebiet Ankogel-Mallnitz, die zusammen den Kern der Nationalpark-Region Hohe Tauern bilden. Hier gehören Wildgerichte,



**Die anderen Dolomiten** Madonna di Campiglio heißt Skifahren im Naturpark Adamello Brenta



So zünftig wie köstlich  
In den Kärntner Hütten  
und Restaurants spielt  
Genuss eine große Rolle

## Kaspressknödel gehören zur Urlaubser- fahrung wie Schnee- wanderungen oder Skitouren

Kaspressknödel und Forelle aus den Gebirgsbächen ebenso zur Urlaubserfahrung wie Schneeschuhwanderungen oder Skitouren.

Kärnten gilt zudem als Pionierregion der Slow-Food-Bewegung. Im Gail- und Lesachtal, am Weissensee und rund um den Pressegger See erleben Gäste, wie Brot, Käse und Speck in traditioneller Handarbeit entstehen. Lesachtaler Brot ist immaterielles UNESCO-Kulturerbe, der Gailtaler Almkäse trägt das EU-Siegel g. U. Zwischen Großglockner und Gailtaler Alpen verschmelzen Wintersport, Regionalität und Lebensart. [kaernten.at](http://kaernten.at)

## 6) Madonna di Campiglio (Italien)

Am Ende des Val Rendena, umgeben von uralten Wäldern und den schroffen Wänden der Brenta-Dolomiten, liegt Madonna di Campiglio, das alpine Aushängeschild des Trentino. Hier trifft italienischer Stil auf präzise Pistenarbeit. 156 Kilometer Skivergnügen verbinden Madonna di Campiglio, Pinzolo und Folgarida-Marilleva zu einem der schönsten Skigebiete der Alpen. Bekannt wurde der Ort durch seine Kultpisten: die Weltcupstrecke

Canalone Miramonti, die spektakuläre Dolomitica mit über 1200 Höhenmetern Gefälle, die technisch anspruchsvolle Tulot Audi Slope am Doss del Sabion. Hinzu kommt der Ursus Snowpark – für viele einer der besten Snowparks der Alpen. Fast das gesamte Gebiet ist beschneit, die Lifte modern, die Übergänge fließend. In nur 16 Minuten verbindet die Gondel Pinzolo und Campiglio – mit Blick auf den Naturpark Adamello Brenta.

Doch das Trentino denkt weiter: Mit dem Projekt Ideale Zahl limitiert Madonna di Campiglio als erstes Skigebiet Italiens die Zahl der Skipässe an Spitzentagen. Ziel: mehr Qualität, weniger Gedränge. Neue Anlagen wie die beheizte 10er-Kabinenbahn Nube d'Argento, Hybrid-Pistenraupen und Photovoltaikmodule zeigen, dass Komfort und Nachhaltigkeit zusammengehen.

Wer Tempo gegen Ruhe tauscht, findet gleich neben den Pisten stillere Wege. Auf den Loipen von Campo Carlo Magno laufen Langläufer durch lichte Wälder, am Monte Spinale gleitet man fast drei Kilometer auf der neuen Panorama-Rodelbahn talwärts – mit 340 Höhenmetern und 18 Prozent Gefälle. Es geht auch auf Schneeschuhen zu gefrorenen Wasserfällen oder mit der Pistenraupe zur Graffer Hütte auf, wo der Himmel abends so nah scheint wie der nächste Skitag. Madonna di Campiglio bleibt, was es immer war: ein Ort, an dem der Winter sein Gleichgewicht findet – zwischen Weltcup und Waldstille, Espresso und Pulverschnee. [campigliodolomiti.it/de](http://campigliodolomiti.it/de)

MADE WITH



## Neues Norrøna lofoten

### Die komplette Freeride-Kollektion

Hier ansehen



**NORRØNA** ®

Welcome to nature



## Winterglück abseits der Piste: die stille Seite der Berge entdecken

Winter ist mehr als Alpinski: Zwischen Gipfel und Tal liegt ein ganzer Kosmos aus Bewegung, Spaß und Schnee. Wer sich Zeit nimmt, entdeckt sie alle – die stillen Wege, die weiten Flächen, die kleinen und großen Abenteuer jenseits der Piste.

### Winterwandern mit Aussicht

In Oberstaufen führt die zertifizierte Kapfwald-Runde auf sechs Kilometern durch verschneite Wälder und über freie Höhen – sanft ansteigend, mit 170 Höhenmetern und Blick bis zu Nagelfluhkette und Bodensee. Im Zillertal warten 460 Kilometer präparierte Wege, die sich durch Dörfer und Täler ziehen, während im Eggental die Sonne zwischen Rosengarten und Latemar glitzert. Der Weg von Obereggen zum Karer See, in dem das Eis den Himmel spiegelt, gilt als Klassiker. Im Tiroler Oberland bringt der Winterwanderbus Gäste ins Hochtal Pfundser Tschey, wo Heu-

stadel im Schnee stehen wie Skulpturen. Und im Salzburger Land führen Höhen- und Themenwege – etwa bei Filzmoos oder am Gaisberg – durch Landschaften, die leuchten, sobald die Sonne den Reif aufbricht.

### Elegant gleiten statt rasen

Das Langlaufen ist noch älter als das alpine Skifahren. Im Eggental spuren die Loipen über sonnige Höhen zwischen Pfösl und Lavazèpass. Das Trentino setzt auf sanfte Skitouren – wie bei der nächtlichen Sternenhimmel-Tour zur Graffer Hütte auf einer speziell dafür präparierten Strecke. Das Salzburger Land bleibt Mekka der Langläufer: 2200 Kilometer Loipen, von gemütlich bis sportlich, Saalfelden-Leogang als Herz der Szene.

**Jenseits der Pisten gibt es einen ganzen Kosmos aus stillen Wegen und beglückenden Aktivitäten zu entdecken**

**Schneeschuhe, Fackeln und Stille**  
Abends, wenn das Tal dunkel wird, leuchten im Tiroler Oberland Fackeln durch den Schnee. In Ried und Pfunds führen ortskundige Guides über stillen Wege, erklären Spuren, Bäume, Sterne. Im Kärntner Nationalpark Hohe Tauern sind Schneeschuhtouren Teil des Genusserlebnisses: Bewegung, Aussicht, Einkehr. Im Zillertal sind geführte Schneeschuhwanderungen durch den Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen oder eine Gletscherrunde mit Guide von Hintertux bis Penkenjoch beliebt.

Das Eggental wiederum bietet rund 150 Kilometer Schneeschuhtouren – durch Wäl-

der, über Almen, mit Aussicht auf den Rosengarten. In Samnaun führen zwei Trails durch märchenhafte Stille, der Trail Motnaida durch einen verschneiten Lärchenwald – leicht, kurz, eindrucksvoll. Und im SalzburgerLand ziehen Huskys mit Gästen durch das Hochtal von Sportgastein – Kraft, Rhythmus und Schnee in perfekter Balance.

### Rodeln: der klassischste Winterspaß

Rodeln bleibt das demokratischste Wintervergnügen. Im Trentino führt die neue Panoramabahn am Monte Spinale auf 2,7 Kilometern durch die Dolomiten. Im Eggental locken drei Bahnen bei Obereggen, teils mit Nachtbetrieb. Das Zillertal setzt Maßstäbe: 48 Kilometer, 28 davon beleuchtet – etwa am Spieljoch oder im Tuxertal, wo man nach der Abfahrt in die warme Hütte gleitet. In Oberstaufen warten Naturbahnen am Hochgrat und Imberg sowie der Familienhang in Sinswang – kurze Wege, langes Lachen. Und in der Schweiz rauschen die Schlitten über echte Traumstrecken: im Wallis auf der 3,5 Kilo-



**Schlittschuhspaß** Der Weissensee in Kärnten ist der größte verlässlich zufrierende See Europas

meter langen Bahn von der Lauchernalp hinunter ins Lötschental, in Saas-Fee auf der fünf Kilometer langen Abfahrt von Hannig ins Tal – oder in Samnaun, wo die Rodeltour durch den verschneiten Inner Wald endet, mit Blick über das Val Motnaida.

### Auf Kufen übers Eis

Der Weissensee in Kärnten, mit sechs Quadratkilometern und 25 Kilometer Bahnen Europas größte beständig zufrierende Natureisfläche, ist Bühne für die Alternative Holländische 11-Städte-Tour und Treffpunkt für Eisläufer, Spaziergänger, Glühweintrinker. In Samnaun glitzert der Natur- eisplatz im Flutlicht; vier Bahnen laden zum Eishockey, Curling oder einfach zum Kreiseln auf blankem Eis. Und im Tiroler Oberland warten in Ried und Pfunds kleine, beleuchtete Eisplätze, wo Kinder wie Erwachsene den Winter buchstäblich zum Gleiten bringen.

⊕ [Oberstaufen, oberstaufen.de](http://Oberstaufen, oberstaufen.de)

⊕ [Zillertal, zillertal.at](http://Zillertal, zillertal.at)

⊕ [Eggental, eggental.com](http://Eggental, eggental.com)

⊕ [Tiroler Oberland, tiroler-oberland.com](http://Tiroler Oberland, tiroler-oberland.com)

⊕ [Salzburger Land, salzburgerland.com](http://Salzburger Land, salzburgerland.com)

⊕ [Kärnten, kaernten.at](http://Kärnten, kaernten.at)

⊕ [Samnaun, samnaun.ch](http://Samnaun, samnaun.ch)

⊕ [Trentino, visittrentino.info](http://Trentino, visittrentino.info)

⊕ [Wallis, valais.ch](http://Wallis, valais.ch)

## ANZEIGE



**Saalfelden Leogang**  
**Deine Spur ins Winterglück**



**In Saalfelden Leogang zeigt sich der Winter von seiner abwechslungsreichen Seite.** Weite Loipen, glitzernder Schnee und klare Bergluft laden ein, tief durchzuatmen und das Tempo selbst zu bestimmen. Auf den vielfältigen Loipen beim Nordic Park am Ritzensee schlägt das Herz des nordischen Sports. Ob sportlich auf der WM-Loipe, gemütlich rund um den See oder abenteuerlustig durch den Kollingwald – hier findet jeder seine Spur. Familien entdecken den Winter spielerisch neu: Im Fun & Snow Park gleiten Kinder mutig über Wellen und durch Steilwandkurven, während kleine Entdecker bei der Nordischen Rätselrallye auf Skiern knifflige Aufgaben meistern. So wird aus jeder Langlauftour ein Erlebnis voller Freude und Bewegung.

Auf dem zugefrorenen Ritzensee drehen Eisläufer ihre Runden auf blankem Natureis, während die Rodelbahnen rund um Saalfelden und Leogang zu rasanten Abenteuern einladen. Wer die Ruhe sucht, wandert durch verschneite Wälder oder genießt die Natur bei einer entspannten Pferdeschlittenfahrt. Wer in Saalfelden Leogang unterwegs ist, erlebt echte Bergmomente, die bleiben, und tankt Energie, die noch lange nachwirkt.

Mehr Infos unter  
[saalfelden-leogang.com](http://saalfelden-leogang.com)



SAALFELDEN  
LEOGANG



Heiß und kalt im Wallis  
Die Leukerbad Therme,  
größtes Alpen-Thermalbad

## Winter-Wellness: wohltuende Wärme – und ein Kälteschock

**D**raußen Kälte, drinnen Ruhe. Dampf, Wasser, Stille – und wohltuende Wärme: Wer vom Berg kommt, findet in wunderbar gestalteten Wellness-Welten Entspannung – die Alpen als Landschaft der Erholung.

### Wärme trifft Weite

In Vals, im Kanton Graubünden, wo vor 30 Jahren Peter Zumthor seine Therme aus Valser Quarzit in den Fels baute, wird Baden zur Meditation: kühl das Gestein, still das Wasser, gefiltert das Licht. Eine Ikone! Im Wallis sprudeln die Quellen mit ganzer Kraft: In Leukerbad steigen täglich 3,9 Millionen Liter bis zu 51 Grad heißes Wasser an die Oberfläche, Dampf zieht über Granit. Brigerbad lockt mit 16 Becken und einem Thermalfluss, in

Saillon und Lavey verbinden sich Spa-Kultur und Architektur zu modernen Badewelten.

### Design in den Dolomiten

In Südtirol wird Wellness zur Formensprache. Im Naturhotel Pfösl in Deutschnofen zieht sich ein Sole-Infinitypool wie eine Linie durch die Landschaft, im Spa der Moseralm spiegelt der „Enrosadira Sky Pool“ das Abendrot des Rosengartens. Holz, Stein und Stille werden zu Material für Entschleunigung. Selbst die Architektur folgt hier dem Prinzip Achtsamkeit: nachhaltige Bauweise, regionale Stoffe, klare Linien.

### Rückzugsorte zur Regeneration

Tirol und das Zillertal zeigen, wie Wellness und Bergwelt verschmelzen. Das STOCK Re-

sort in Finkenberg oder das Zillergrund-Rock in Mayrhofen verbinden Spa-Design mit alpinem Stil und nachhaltiger Energie. Infinitypools mit Panoramablick, Sauna-landschaften aus Zirbe und Schiefer, Regeneration als Programm.

### Baden mit Bergblick

In Kärnten schwimmt man in der Therme St. Kathrein fast bis an die Skipiste, im Badehaus Millstätter See auf 35 Grad warmem Wasser mit Blick auf die Nockberge. Holz, Glas und Wasser bilden die Kulisse für eine alpine Badekultur, die Tradition und Design vereint. Im SalzburgerLand hat das TAUERN SPA in Kaprun den Maßstab gesetzt: 20.000 Quadratmeter Wasser- und Saunawelt, zwölf Pools, zehn Saunen und der direkte Blick auf das Kitzsteinhorn.

### Kälte als Kontrast

Selbst das Eis ist Teil der Erneuerung. Am Weissensee in Kärnten treffen sich Eisschwimmerinnen und Neugierige zum Kälteritual, begleitet von Atemtechniken und kurzen Tauchgängen. Eisbaden, so sagen sie, kläre den Kopf wie kein Spa. Zwischen Schock und Stille entsteht ein neues Verständnis von Wohlbefinden.

⊕ [Zumthor-Therme Vals, 7132.com/de/therme](http://Zumthor-Therme Vals, 7132.com/de/therme)

⊕ [Wallis, valais.ch](http://Wallis, valais.ch)

⊕ [Kärnten, kaernten.at](http://Kärnten, kaernten.at)

⊕ [SalzburgerLand, salzburgerland.com](http://SalzburgerLand, salzburgerland.com)

⊕ [Südtirol, suedtirol.info](http://Südtirol, suedtirol.info)

⊕ [Tirol, tirol.at](http://Tirol, tirol.at)

⊕ [Zillertal, zillertal.at](http://Zillertal, zillertal.at)



Architekturkone in Vals Die Felsentherme von Peter Zumthor ist ein Ort der Besinnung

# SO MUSS ES SICH ANFÜHLEN, WENN MAN WELTMEISTERIN IST.

*Mach, was du liebst.*



Davon habe ich gestern noch geträumt. Wintersonne, Pulverschnee und endlich Zeit für meine Kinder und mich. Einfach tun, was Freude macht. Diese Freiheit nehmen wir uns. Auf der Sonnenseite der Alpen, in Kärnten.

**24 Skigebiete – schneesichere, breite Pisten  
Winterurlaub voller Erlebnisse. Sanfte Pisten für kleine Helden.**

[kaernten.at](http://kaernten.at)

  
Im Süden  
Österreichs

#### Alpine Gaumenfreuden

In der Kristallhütte kann man mit Blick über das Zillertal anstoßen



## Genuss und Kulinarike – von der Berghütte bis zum Fine Dining

Wenn der Schnee knirscht und in den Hütten der Ofen glüht, zeigt sich der Winter von seiner köstlichsten Seite. Zwischen Pisten und Panorama hat sich eine neue Genusskultur entwickelt. Früher war die Berghütte ein Ort zum Aufwärmen. Heute werden hier von einheimischen Köchen alte Rezepte wiederentdeckt und mit regionalen Produkten ganz neu zelebriert.

Im Zillertal, dem Klassiker mit neuen Ideen, servieren Hütten wie die Grawandhütte bei Ginzling vegetarische und ayurvedisch inspirierte Gerichte, während im Guat'z Essen in Stumm Haubenküche mit einem Michelin-Stern und dem Grünen Stern für Nachhaltigkeit ausgezeichnet wird.

Im Eggental verschmilzt Architektur mit Aroma: Die Oberholz-Hütte öffnet sich wie eine Blüte zum Berg, das Naturhotel Pfösl serviert Kräuterküche mit Weitblick. Und in Kärnten trifft am Nassfeld Gailtaler Speck g. g. A. auf Polenta, am Großglockner Wild aus den Hohe-Tauern-Tälern auf Kaspressknödel – Genuss-Skifahren als Haltung.

Italienisch-elegant zeigt sich der Winter im Trentino, wo ein Aperitivo zum Sonnenuntergang genauso selbstverständlich ist wie ein Abend im Rifugio Fuciade. Im schweizerischen Samnaun bringt Bernd Fabian im La Miranda 17 Gault-Millau-Punkte auf den Teller, mit Gerichten, die alpine Produkte und französische Finesse vereinen. In Leukerbad im Wallis dampft nicht nur



**Lieblingsspeise für Jung und Alt** Was wäre der Winterurlaub ohne den Kaiserschmarrn?

Unsere Urlaubsregel:  
**FREUDENSCHREIE  
STRENGSTENS  
ERLAUBT**

**kinderhotels**®

DAS ORIGINAL SEIT 1988



Für Kinder gemacht, von Eltern geliebt

## Familienurlaub wie er sein soll

Wenn die Tage kürzer werden, laden die Original Kinderhotels Europa zu unvergesslichen Familienmomenten ein – von den verschneiten Alpen Österreichs bis zu den Dolomiten in Südtirol.

In den Original Kinderhotels Europa dreht sich alles um die Kinder – liebevoll gestaltet und von Eltern geschätzt: Seit mehr als 35 Jahren steht die renommierte Kooperation für Premium-Familienurlaub, bei dem Kind sein strengstens erlaubt ist und Eltern gleichzeitig wertvolle Erholung finden. So unterschiedlich die Bedürfnisse der Gäste sind, so vielfältig sind auch die Kinderhotels: vom charmanten Familienbetrieb bis hin zum luxuriösen Wellnessresort. Ob mit Babys, Schulkindern oder Teenagern – jedes Haus hält das passende Angebot bereit. Was sie alle verbindet, sind höchste Qualitätsstandards, pädagogisch geschulte Betreuung und herzliche Gastgeber, die den Familienurlaub zu einem besonderen Erlebnis machen.

### Abenteuer im Schnee & gemütliche Wohlfühlmomente

In den alpinen Regionen verwandeln sich die Original Kinderhotels im Winter in wahre Schneeparadiese. Direkt vor der Hoteltür lernen die Kleinsten spielerisch das Skifahren, während ältere Kinder auf Rodelhängen, beim Schneeschuhwandern oder auf der Eisfläche ihre Runden drehen. Kreative Indoor-Angebote wie Kreativwerkstätten, Bastelstunden oder Backworkshops bringen auch an kalten Tagen Abwechslung ins Ferienprogramm.

Und wer es lieber ruhiger mag, genießt abseits der Piste entspannte Stunden mit der ganzen Familie. Während die Kinder bestens betreut sind, bleibt den Eltern Zeit für sich – etwa in den großzügigen Wellnessbereichen mit Sauna und Bergblick, im warmen Pool oder bei einer wohltuenden Massage. Spätestens bei gemeinsamen Erlebnissen wie einer Pferdeschlittenfahrt oder einem Spaziergang durch den verschneiten Winterwald spüren alle: Diese Momente bleiben.

### Familienglück mit Sicherheit & Komfort

Die komplette Infrastruktur der Kinderhotels ist auf Familien abgestimmt – von kindgerechten Menüs über sichere Spielbereiche bis zu großzügigen Familiensuiten. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden in der hauseigenen Kinderhotels Kompetenzakademie speziell geschult, um die Bedürfnisse der kleinen Gäste bestens zu erfüllen und Eltern höchste Servicequalität zu bieten. So findet jedes Familienmitglied seinen ganz persönlichen Lieblingsplatz, um die kalte Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen.

Wer Wintertage in einer einzigartigen Mischung aus Abenteuer, Komfort und Herzlichkeit verbringen möchte, ist in den Original Kinderhotels Europa genau richtig – für glückliche Kinder und entspannte Eltern.

**Jetzt buchen!**



MAGISCHE FAMILIENMOMENTE IN HANDVERLESENEN MITGLIEDSHOTELS

JETZT INFORMIEREN: [WWW.KINDERHOTELS.COM](http://WWW.KINDERHOTELS.COM)



**Der Name als Programm**  
Peter Fankhauser erkochte  
sich im Guat'z Essen einen  
Michelin-Stern



das Thermalwasser, sondern es dampft auch aus den Küchen – mit Raclette, Bergkäse und Weinen aus dem Rhonetal.

Überall verschmelzen Landschaft, Handwerk und Geschmack. Im SalzburgerLand duftet der Kaiserschmarrn nach Kindheit, während im Tiroler Oberland regionale Sup-

pen am Feuer serviert werden. Genuss ist kein Nebenschauplatz, sondern der rote Faden durch die Winterwelt – von der einfachen Stube bis zum Fine Dining mit Stern.

#### **Design und Hüttenromantik**

Die neue Bergästhetik duftet nach Holz und

klingt nach Stille. Was früher rustikal und schwer war, zeigt heute Leichtigkeit – aus klaren Linien, handwerklicher Präzision und dem Mut zur Reduktion. Architektur, respektvoll gegenüber der Landschaft, offen für Wärme und Licht. Im Eggental hat sich dieser Wandel längst vollzogen. Zwischen

#### **ANZEIGE**



# **Winterparadiese**

**Raus zur Tür und rein ins weiße Vergnügen:  
Hier trifft Schneespaß auf Entschleunigung.**

Wenn der Winter die Berge in sein glitzerndes Weiß taucht, verwandeln sich die Ferienunterkünfte von Landal in gemütliche Paradiese für Schneeliebhaber. In den Chalets und Resorts kommen alle auf ihre Kosten. Gerade die schneesicheren österreichischen Destinationen vereinen familiäre Atmosphäre und alpine Abenteuerlust: Zwischen imposanten Gipfeln und urigen Hütten laden bestens präparierte Skispisten und Winterwanderwege zum Entdecken ein. Ob in Landal Brandnerthal in Vorarlberg, in Landal Bad Kleinkirchheim am Katschberg oder Landal Maria Alm im Salzburger Land – neben herrlichen Skiaufahrten locken viele weitere Aktivitäten wie Schlittschuhlaufen, Schneeschuhtouren oder Nachtrödeln, ehe alle am warmen Kamin zusammenkommen. Und in Landal Arber im Bayerischen Wald zeigt sich auch Deutschland von seiner winterlichsten Seite: Bayrische Gemütlichkeit meets Winterwunderland. Die Region ist als Langlauf-Mekka bekannt. Besonderes Highlight: Bei einer Pferdeschlittenfahrt im tief verschneiten Wald funkeln die Augen von Groß und Klein mit dem Schnee um die Wette. **Mehr Infos unter: [landal.de](http://landal.de)**

Rosengarten und Latemar entstehen Neubauten, die sich harmonisch in die Bergwelt einfügen, weil sie diese ernst nehmen: die Berghütte Oberholz, eine organische Holzkonstruktion aus Glas und Lärche; der „Enrosadira Sky Pool“ der Moseralm, in dem sich das Abendrot spiegelt; das Naturhotel Pfösl, das alte Mauern mit moderner Holzarchitektur verbindet. Auch Werner Tscholls Bergstation „König Laurin“ bleibt fast unsichtbar – ein Bau, der sich in die Landschaft legt, statt sie zu beherrschen.

Im Zillertal denken Häuser wie das STOCK Resort oder das ZillergrundRock die Idee weiter. Sie kombinieren Spa, Design und Nachhaltigkeit – Naturstein, Glas, Wasser und Blick. Ruhe statt Prunk. In Kitzbühel schlägt das HENRI Country House einen humorvollen Ton an: drei Häuser, drei Stile – Belle Époque, Mid-Century, Tirol neu gedacht. Kein Alpenkitsch, sondern wohnliche Nostalgie, die an alte Postkarten erinnert und doch im Jetzt ankommt. Und auch auf Hüttenhöhe findet Romantik eine zeitge-

mäße Form. Im SalzburgerLand etwa, wo Almdörfer wie Priesteregg, Prechtgut oder Puradies das einfache Leben zelebrieren – mit Zirbenholz, Kaminfeuer und stillen Ausblicken. Luxus ist hier die Stille.

⊕ **Zillertal, zillertal.at**  
⊕ **Eggental, eggental.com**

- ⊕ **Kärnten, kaernten.at**
- ⊕ **Trentino, visittrentino.info**
- ⊕ **Samnaun, samnaun.ch**
- ⊕ **Wallis, valais.ch**
- ⊕ **Salzburger Land, salzburgerland.com**
- ⊕ **Tiroler Oberland, tiroler-oberland.com**
- ⊕ **HENRI Hotels, henri-hotels.com**



**Wohnlichkeit, neu interpretiert** Das HENRI Kitzbühel schöpft aus Retro-Ästhetik Behaglichkeit

FOTOS: KIRCHGASSER PHOTOGRAPHY (2), PR

## Oberstaufen im Allgäu – Rückzugsort mit Alpenpanorama



© OBERSTAUFEN TOURISMUS / MORITZ SONNTAG



© OBERSTAUFEN TOURISMUS / LEO SCHINDZIELORZ

**Wenn sich die Berggipfel der Nagelfluhkette in ein weißes Kleid hüllen, beginnt in Oberstaufen eine Zeit voller Entspannung und Winterglück.** Die malerische Landschaft, sternklare Nächte und grenzenlose Weitblicke laden zum Abschalten und Energietanken ein – mal ruhig und gemütlich, mal sportlich-aktiv. Dank der geografischen Lage gibt es viel Licht und Sonne, optimal für eine Auszeit vom trüben Wintergrau. Die erstklassige Hotellerie wie auch das Erlebnisbad Aquaria sind Oasen der Erholung mit Panoramasaunen und endlosen Poollandschaften.

Traditionsrestaurants und urige Berghütten lassen kulinarische Herzen höherschlagen. Abwechslung gibt es beim Wandern, Rodeln oder Skifahren. Um die Angebote voll auszunutzen, empfiehlt sich „Oberstaufen PLUS“: Das Premiumangebot bietet freie Skipässe für die Skigebiete im Gemeindegebiet oder freie Bergbahnenfahrten für Winterwanderer. Dazu gibt es freien Eintritt im Erlebnisbad Aquaria.

Mehr Infos unter  
**oberstaufen.de**



OBERSTAUFEN



## Eine Portion Winterzauber für die ganze Familie

**G**erade Familien zieht es in den Schnee – wegen der Rituale: Skikurs am Vormittag, Kakao am Nachmittag, ein Spaziergang im letzten Licht. Der Winter wird zur gemeinsamen Sache – und dadurch unvergesslich.

Im SalzburgerLand ist der Winter sanft und familienfreundlich. In den Dörfern rund um Großarl, Flachau oder Abtenau sind die Wege kurz. Im Feriendorf Holzleb'n tobten Kinder zwischen Pferdestall und Rodelhang, im Naturdorf Oberkühnreit liegen

die Chalets direkt an der Piste. Rodeln, Mini-Langlauf, Spaziergänge im Schnee – hier ist alles nah genug.

Oberstaufen im Allgäu zeigt, wie entschleunigt Winterferien sein können. Drei überschaubare Skigebiete – Hündle, Steibis und Sinswang – sind ideal für Einsteiger. Wer mag, saust am Abend mit dem Schlitzen den Hang hinunter: beim Nachtrodeln unter Flutlicht. Und wer es ruhiger mag, findet im Erlebnisbad Aquaria Wärme und Weitblick zugleich.



**Chalet-Gemütlichkeit** Das Feriendorf Holzleb'n, ein Ruheort für Freunde und Familien

# Zillertal – das fühlst du nur hier

Tiefverschneite Hänge vor atemberaubender Alpenkulisse, kreative Kulinarik mit fest verwurzelten Traditionen und ein nahezu grenzenloses Freizeitangebot – das Zillertal ist der Inbegriff eines unvergesslichen Winterurlaubs.

**D**ank der Höhenlage von bis zu 3.250 Metern dauert die Skisaison im Zillertal deutlich länger als anderswo – bis weit in den April hinein. Über 80 Prozent der 546 Pistenkilometer liegen oberhalb von 1.700 Metern. Die Region zählt somit zu den schneesichersten Skigebieten Österreichs. Der Hintertuxer Gletscher weiß sogar noch länger zu begeistern und bietet die längste Skisaison Österreichs. Ob breite Carvinghänge, abwechslungsreiche Familienstrecken oder sportliche Talabfahrten – das Angebot ist so vielseitig wie die Berglandschaft selbst und mit 180 modernen Liftanlagen komfortabel erschlossen.

## Winter abseits der Pisten

Auch jenseits der Skipisten zeigt das Zillertal seine ganze Vielfalt: stille Winterwanderwege, gepflegte Langlaufloipen und Rodelbahnen mit beeindruckender Aussicht. Die vier Regionen – Fügen-Kaltenbach, Zell-Gerlos, Mayrhofen-Hippach und Tux-Finkenberg – verbinden sportliche Möglichkeiten mit echter Tiroler Gastfreundschaft.

## Kulinarik mit Charakter

Vom urigen Berggasthof bis zum ausgezeichneten Gourmetrestaurant – im Zillertal begegnen sich alpine Bodenständigkeit und kreative Küche auf Augenhöhe. Viele Betriebe laden dazu ein, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen und zu erleben, wie Käse, Brot oder Edelbrände entstehen. Und wenn draußen die Schneeflocken tanzen, schmeckt der Kaiserschmarrn gleich doppelt so gut – einfach himmlisch.

## DER SCHLÜSSEL ZUM WINTERGLÜCK

Der Zillertaler Superskipass ist die Eintrittskarte in alle vier Großraumskigebiete – Spieljoch, Hochzillertal und Hochfügen, Zillertal Arena, Mayrhofner Bergbahnen – Mountopolis sowie die Ski- & Gletscherwelt Zillertal 3000. Damit eröffnet sich die ganze Vielfalt des Tals – von Anfang Dezember bis April.

Weitere Informationen:  
[zillertal.at](http://zillertal.at), [info@zillertal.at](mailto:info@zillertal.at)



**Zillertal**



Das Gebiet Carezza Dolomites im Südtiroler Eggental gilt als eins der ruhigsten Familienskigebiete der Alpen. Zwischen Rosengarten und Latemar ziehen die Kleinsten ihre Bögen, während die Eltern Sonne und Stille finden. Und wer lieber stapft als fährt, zieht mit Schneeschuhen durch verschneite Wälder – mit Blick auf die Dolomiten und das Licht, das zwischen den Bäumen tanzt. Überschaubar, sicher – ein Tal, das Rücksicht großschreibt.

Auch im Zillertal hat der Familienwinter sein Zuhause. Auf den breiten Hängen von Hochzillertal bis Spieljoch ist Platz für alle Generationen. Unten warten Winterwanderwege, Bauernhöfe und die ehrliche Wärme eines Stubenofens. Hier versteht man, dass ein Familienurlaub nicht von Höhenmetern lebt, sondern von Momenten.

Etwas weiter westlich, in Samnaun, gibt es das vielleicht schönste Versprechen des

## Verschneite Wälder, Rodeln, Behaglichkeit – Familienurlaub lebt nicht von Höhenmetern, sondern von Glücksmomenten

Winters: Kinder unter zehn Jahren fahren gratis. Im Kinderland WinterBlumenTraum drehen sie ihre ersten Runden, auf dem Märchenweg Murmina und Murmin begleiten sie Murmeltiere durch den Schnee. Abends lockt das Alpenquell-Erlebnisbad – und irgendwann schläft das ganze Tal.

Und manchmal braucht es gar keine Piste. Eine Pferdeschlittenfahrt zur Ober-

hofalm in Filzmoos, wo der Schnee unter den Hufen knirscht und Dampf über den Pferderücken steigt. Eine Lama-Wanderung im Tiroler Oberland, geführt vom Hof Tschuppbach Alpakas in Pfunds – leise, Schritt für Schritt durch den Winterwald. Oder ein Nachmittag im Feriendorf Holzleb'n in Großarl, wo Kinder Ponys striegeln, Eier holen und den Stall ausmisten dürfen. Auch im Eggental sind Pferde und Alpakas Teil des Winters: Reitställe in Welschnofen bieten geführte Ausritte an, während Alpakas in Deutschnofen durch den Schnee stapfen.

In den Kinderhotels ist der Winter ein Familienunternehmen. Alles ist auf Augenhöhe gedacht – von der Kindersauna bis zur Skischule, in der schon Dreijährige auf Mini-Skiern stehen. Die Marke „Kinderhotels Europa“ umfasst mehr als 40 Häuser. Zahlreiche Kinderhotels, zum Beispiel in Kärnten, Tirol und im Salzburger Land, liegen direkt an Pisten- oder Rodelbahnen. Es gibt Skiverleih in Kindergröße, Babyclubs, betreute Schneespaziergänge und Küchen, die wissen, was kleine Gäste wirklich mögen. Die Eltern finden derweil Ruhe im Spa oder auf der Sonnenterrasse – ohne schlechtes Gewissen, weil das Kind gerade in der Schne Disco tanzt.

⊕ [Salzburger Land, salzburgerland.com](http://SalzburgerLand, salzburgerland.com)

⊕ [Oberstaufen, oberstaufen.de](http://Oberstaufen, oberstaufen.de)

⊕ [Eggental, eggental.com](http://Eggental, eggental.com)

⊕ [Zillertal, zillertal.at](http://Zillertal, zillertal.at)

⊕ [Samnaun, samnaun.ch, engadin.com](http://Samnaun, samnaun.ch, engadin.com)

⊕ [Kinderhotels, kinderhotels.com](http://Kinderhotels, kinderhotels.com)



**Ski & Sonne satt** Am Nassfeld, Kärntens größtem Skigebiet, ist „Genuss-Skitfahren“ angesagt

**HENRI**  
COUNTRY HOUSE  
GARMISCH-  
PARTENKIRCHEN

OPENING:  
SOMMER 2026

**15%**  
KENNENLERN-  
RABATT\*



# HENRI goes Garmisch- Partenkirchen!

Ein Zuhause auf Zeit – mitten in den Bergen. Zwischen Zugspitze und Partnachklamm, zwischen Hausküche und Gipfelglück. Hier trifft Bergluft auf gute Gespräche und Stille auf Geschichten. HENRI zieht nach Garmisch-Partenkirchen – mit seiner ganz eigenen Art von „Daheimgefühl“. **Wer früh bucht, genießt doppelt: unser Opening Special mit besonderen Vorteilen für alle, die die Ersten sein wollen.**

Ab Sommer 2026  
daheim in den Bergen.  
**Buchbar ab sofort:**



[henri-hotels.com](http://henri-hotels.com)  
**#henrihotels**



# KOMME WAS WOLLE

Shirts aus Merino stehen für wohlige Wärme, natürliches Hautgefühl und ein ausgeglichenes Körperklima. Welchen Modellen das am besten gelingt, zeigt der Test von 15 Langarmhemden.

TEXT: BORIS GNIELKA



## DIE MODELLE IM ÜBERBLICK



**ACLIMA** Woolnet Crewneck

**ARTILECT** M Exposure LS

**DEVOLD** Wool Mesh 190 Shirt

**FJÄLLRÄVEN** Abisko Wool LS Shirt

**HALTI** Tuuntu II LS Merino Shirt

**HOUDINI** Mens Desoli Light Crew

**ODLO** Seamless Performance Wool

**ORTOVox** 120 Comp Light LS

**PATAGONIA** Cap Cool Merino Blend

**SALEWA** Zebri Responsive LS

**SIMOND** Seamless Merinoshirt Alpinism

**SUPER NATURAL** Pitch L/S Standard

**WOOLPOWER** Crew Neck 200

**X-BIONIC** Mighty Wool LS

**ZAO** Senti Mens Merino LS

---



**ACLIMA** Woolnet Crewneck

**ARTILECT** W Exposure LS

**DEVOLD** Wool Mesh 190 Shirt

**FJÄLLRÄVEN** Abisko Wool LS Shirt

**HALTI** Tuuntu II LS Merino Shirt

**HOUDINI** W's Desoli Light Crew

**ODLO** Seamless Performance Wool

**ORTOVox** 120 Comp Light LS

**PATAGONIA** Cap Cool Merino Blend

**SALEWA** Zebri Responsive LS

**SIMOND** Seamless Merinoshirt Alpinism

**SUPER NATURAL** Gondola Langarm

**WOOLPOWER** Crew Neck 200

**X-BIONIC** Mighty Wool LS

**ZAO** Senti Womens Merino LS

Ideal auf Mehrtagestour: ein stark klimatisierendes, geruchsneutrales (Woll-)Shirt.



Devold

W interzeit ist Wollzeit. Das wärmende Naturmaterial steckt heute längst nicht mehr nur in Norwegerpullovern, Socken und Mützen, sondern vor allem auch in Unterwäsche. Anders als noch vor wenigen Jahren verzichtet heute keine Outdoormarke mehr auf die flauschigen Fasern des Merinoschafes, sind sie doch unglaublich fein und damit sanft zur Haut. Außerdem halten sie durch ihre antibakteriellen Eigenschaften Gerüche lange im Zaum - auf Mehrtagestouren ein großer Vorteil: Hier trägt man die Wäsche oft tagelang am Stück und will damit weder Zeltpartner noch Hüttengäste vergraulen.

Merinowolle hat aber auch Nachteile: Sie kann viel Feuchtigkeit speichern, liegt dadurch lange trocken-warm auf der Haut.

Klingt eigentlich super, doch bei steilen Aufstiegen oder hohem Tempo läufst du damit schnell heiß. Gute Funktionswäsche kühlt hingegen bei Anstrengung. Ausrüstungsredakteur Frank Wacker: »Lässt der Schweißfluss nach, etwa bei der Gipfelrast, trocknen leistungsstarke Hemden im Nu wieder ab - und wärmen dann, anstatt zu kühlen.« Wie gut das gelingt, hängt maßgeblich an zwei Faktoren: Faserstruktur und -material.

Aus diesem Grund setzen die meisten Hersteller bei Funktionsshirts nicht allein auf Wolle - das zeigt auch der Test, für den wir 15 Merinohemden zwischen 40 und 130 Euro geordert haben. Aus reiner Wolle bestehen nur zwei der Kandidaten: das Devold Wool Mesh 190 und das Houdini Desoli Light Crew Shirt. Die restlichen 13 mischen Merino- mit Synthetikfasern wie Polyamid und Polyester. »Sie

**»Hemden mit hohem Wollanteil sind nichts für sportliche Touren? Die Shirts von Aclima und Devold beweisen das Gegenteil.«**

Boris Gnielka,  
outdoor-Ausrüstungsredakteur

sorgen nicht nur für ein besseres Klimamanagement, sondern erhöhen auch Abriebfestigkeit und Formstabilität«, erklärt Frank Wacker. Für Menschen, die Wolle schnell als kratzig empfinden, sind sie zudem ein verlockender Kompromiss, so müssen sie nicht auf die wärmenden und geruchshemmenden Eigenschaften von Merino verzichten.

### VON WEGEN WEICHE WOLLE

In puncto Hautgefühl liegen im Test alle Shirts auf sehr hohem Niveau. Nur das aus reiner Wolle bestehende Houdini sowie das Artilect Exposure können etwas »bizzeln«.

Im Artilect stecken zwar immerhin 20 Prozent Polyamid, doch versteckt sich die Kunstofffaser in einem Wollmantel, kommt also gar nicht mit der Haut in Kontakt.

Am weichsten und angenehmsten auf der Haut empfand das Testteam die Wollmixshirts von Aclima, Halti, Odlo, Ortovox, Patagonia, Super Natural und Woolpower sowie – und das ist beeindruckend – das aus reiner Wolle gefertigte Devold. »Hier zeigt sich die lange Erfahrung des Herstellers – und die gute Wollqualität«, so Frank Wacker. Wie das Hemd von Aclima verarbeitet auch Devold die Fasern zu einem weitmaschigen Netz.

Das sieht angezogen zwar wenig gesellschaftskompatibel aus, katapultiert die Shirts der norwegischen Marken aber in puncto Klimakomfort und Trockenverhalten an die Testspitze. »Das Netz lässt der Haut ihren Schweißfilm, der kühlen und schnell abtrocknen kann«, so Frank Wacker.

Auch Odlo, Ortovox und Woolpower setzen auf das Konzept der groben Faserstruktur – nicht ganz so plakativ, aber ebenso wirksam. Für sportliche Einsätze und Touren sind die fünf Shirts damit erste Wahl. Die Kandidaten von Artilect, Houdini und Zajo hingegen tragen im Testfeld beim Kli-



#### ACLIMA WOOLNET CREWNECK

**Preis** 110 €

**Gewicht** 200 g (Gr. S)

**Herkunft** Polen

**Material** 80 % Schurwolle (Merino, 180 g/qm), 20 % Polyamid

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Was für ein Hemd: Lang geschnitten, mit gedoppelten Ellbogen und hochelastischem, weichem Strick, begeistert das Wollnetz-Hemd in jeder Hinsicht – ganz besonders aber auf anstrengenden (Mehrtages-)Touren. Testsieg!

**outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND**



#### ARTILECT EXPOSURE LS

**Preis** 120 €

**Gewicht** 180 g (Gr. S)

**Herkunft** Vietnam

**Material** 78 % Schurwolle (Merino, 145 g/qm), 20 % Polyamid (Kernmantel-Konstrukt Nuyarn)

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Innen Nylon, außen Wolle: So vereint die Nuyarn-Faser die Vorteile von Wolle und Synthetik. In puncto Hautgefühl und Klima fällt es etwas ab, dafür ist es sehr warm und lang geschnitten – gut für gemütliche Wintertouren.

**outdoor TESTURTEIL GUT**



#### DEVOLD WOOL MESH 190 SHIRT

**Preis** 110 €

**Gewicht** 180 g (Gr. S)

**Herkunft** Litauen

**Material** 100 % Schurwolle (18,7 Mikron feine Merinofaser)

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Gemacht aus reiner Wolle, begeistert das kurz geschnittene Hemd dank Netzstruktur mit bester Klima- und Trocknungsperformance. Es liegt superb an und ist ein Fest für alle, die ein reines Wollshirt für sportliche Einsätze suchen.

**outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND**

**»Die meisten Shirts tragen sich super angenehm. Doch nicht jedes sitzt auch beim Sport gut – am besten vorher probieren. «**

Katleen Richter,  
Trailläuferin & outdoor-Testerin

makomfort die rote Laterne. »Für gemächliche Touren, den Alltag oder als Zweithemd für Hütten- und Zeltnächte eignet sich das Trio aber durchaus«, so Frank Wacker.

Und das sogar richtig gut, denn es führt beim Müffelschutz zusammen mit den Modellen von Aclima und Devold das Testfeld an. Wobei die Unterschiede hier insgesamt nicht riesig sind. Selbst die beiden Hemden mit weniger als 50 Prozent Wollanteil – sie kommen von Halti und Simond (Decathlon) – halten Ausdünstungen gut im Zaum. Bei den meisten Testenden rochen sie selbst nach zwei Tagen auf Tour noch nicht.

»Hängst du dein tagsüber getragenes Shirt nachts an die frische Luft, kannst du es meist sogar eine ganze Woche lang tragen, ohne andere damit in die Flucht zu schlagen«, so Frank Wacker. Ist doch eine Wäsche fällig, freut man sich auf Tour über kurze Trockenzeiten – die vor allem Aclima, Devold, Odlo, Ortovox und Woolpower bieten.

**FAZIT: DIE QUAL DER WAHL**

Auch wenn sich die Kandidaten nicht alle für sportliche Einsätze eignen, ist doch immerhin keines dabei, von dem wir abraten würden. Selbst der günstigste Teilnehmer, das



**FJÄLLRÄVEN**  
ABISKO WOOL LS SHIRT

**Preis** 85 €

**Gewicht** 150 g (Gr. S)

**Herkunft** China

**Material** 50 % Schurwolle (Merino),  
50 % Polyester

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Zu gleichen Teilen aus Wolle und Synthetik gefertigt und eher leger geschnitten, gefällt das recht dünne, etwas weniger warme Abisko Wool Shirt als sehr guter Ganzjahres-Allrounder sowie im Alltag. Mit 85 Euro recht günstig.

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**



**HALTI**  
TUUNTU II LS MERINO SHIRT

**Preis** 80 €

**Gewicht** 205 g (Gr. S)

**Herkunft** Ukraine

**Material** 33 % Schurwolle (Merino),  
62 % Lyocell, 5 % Elasthan

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Relativ dick, aber weder sehr warm noch kuschelig-wollig: Das Halti setzt verstärkt auf die Holzfaser Lyocell. Dadurch liegt es extrem glatt-weich an und klimatisiert bei Wärme sehr gut. Für Woll-Empfindliche eine super Wahl!

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**



**HOUDINI**  
DESOLI LIGHT CREW SHIRT

**Preis** 120 €

**Gewicht** 165 g (Gr. S)

**Herkunft** Litauen

**Material** 100 % Schurwolle (Merino, 150 g/qm, 17,5 Mikron fein)

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Eines der wenigen reinen, gut recycelbaren Wollshirts kommt von Houdini – und es überzeugt mit top Sitz. Empfindliche kann es aber kratzen und beim Sport fix zu warm sein. Gut bei Frost: die Pulswärmer-Ärmelbündchen.

**outdoor TESTURTEIL GUT**

# SO PFLEGST DU DEINE MERINOWÄSCHE RICHTIG

## Wäsche mit Synthetikanteil

Vor dem Waschen die Funktionshemden auf links drehen. Wäsche mit hohem Synthetikanteil (>50 %) kannst du ruhig auch zusammen mit normaler Wäsche und mit üblichen Color- oder Vollwaschmitteln entsprechend den Angaben auf dem Etikett waschen. 30 Grad Celsius reichen fast immer aus.

## Shirts mit hohem Wollanteil

Besteht dein Shirt (überwiegend) aus Merinowolle, solltest du es nur mit einem speziellen, für Wolle freigegebenen Feinwaschmittel in die Maschine packen. Im Idealfall wäschst du es getrennt von groben Textilien wie Jeanshosen und allem, was Metallteile (Reißverschlüsse, Knöpfe) enthält. Perfekte Temperatur: 20 oder 30 °C.

## Schleudern

Maximal 900 Umdrehungen, besser 600 oder 400. Ansonsten können Shirts die Form verlieren. Das gilt auch für elastische (Synthetik-)Teile wie Softshelljacken und -hosen.

## Trocknen

Am schonendsten und ökologischsten auf der Leine oder ausgebreitet auf

dem Wäscheständer. Shirts mit Netzstruktur tut es gut, wenn du sie vorm Aufhängen etwas in Form ziehst.

## Auslüften

Je höher der Merinoanteil deines Hemdes, desto höher seine Selbstreinigungskraft – statt es zu waschen, kannst du es auch einfach über Nacht an frischer Luft auslüften lassen.



### ODLO SEAMLESS PERFORMANCE WOOL

**Preis** 130 €

**Gewicht** 140 g (Gr. S)

**Herkunft** Türkei

**Material** 56 % Schurwolle (Merino), 32 % Polyester, 10 % Polyamid, 2 % Elasthan

**Schnitt/Sitz** ★★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★☆☆☆

**FAZIT** Wer ein dünnes Shirt für anstrengende (Mehrtages-)Touren sucht, sollte mal das komfortable Odlo anziehen. Es bleibt lange müffelfrei und klimatisiert top. Manko: neigt etwas zum Fädenziehen, Damenshirt kurz.

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**



### ORTOVox 120 COMP LIGHT LS

**Preis** 100 €

**Gewicht** 115 g (Gr. S)

**Herkunft** Polen

**Material** 70 % Schurwolle (Merino), 30 % Polyamid

**Schnitt/Sitz** ★★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★★

**FAZIT** Lang geschnitten, hochelastisch und soft, zählt das dünne Shirt zu den bequemsten im Test. Und zu den am besten klimatisierenden, was auch am z. T. weitmaschigen Bodymapping-Strick liegt. Ein tolles Teil für Sportliche!

**outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND**



### PATAGONIA CAP COOL MERINO BLEND LS

**Preis** 85 €

**Gewicht** 135 g (Gr. S)

**Herkunft** Sri Lanka

**Material** 65 % Schurwolle (Merino, RWS-zertifiziert), 35 % Polyester (recycelt)

**Schnitt/Sitz** ★★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★★

**FAZIT** Vorbildlich: Patagonia setzt auf tierwohlzertifizierte Wolle und Recycling-Polyester. Auch der Komfort des dünnen, eher kurz geschnittenen Ganzjahres-Hemds überzeugt – wenn auch mehr bei gemütlichen Touren.

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**

# DER TEST UNTER DER LUPE

## Schnitt/Sitz & Hautgefühl

Schnitt, Sitz und Hautgefühl bestimmen den Tragekomfort. Aufgrund unterschiedlicher (Woll-)Empfindlichkeiten beurteilten die Testerinnen und Tester alle Shirts im direkten Vergleich – im Alltag, beim Schlafen sowie Wandern, Klettern, Biken, Trailrunning und Fitness/Yoga. Und

das über mehrere Wochen. Rutscht ein Shirt in Bewegung aus der Hose oder zieht es die Ärmel beim Hochreifen runter, kostet das Punkte.

## Klimatisierung/Trockenzeit

Wie gut die Shirts das Körperklima regulieren, also vor Überhitzung schützen, beurteilen wir während

schweißtreibender Aktivitäten, die Trockenzeit einmal am Leib (subjektiv) und einmal mittels Waage.

## Qualität/Robustheit

Wie verkraften die Shirts Maschinenwäschen, was passiert bei Felskontakt? Knötchenbildung (Pilling) und Fadenziehen kosten Punkte.



Im Trockentest werden die Shirts zehntelgrammgenau gewogen.



### SALEWA ZEBRIU RESPONSIVE LONGSLEEVE

**Preis** 95 €

**Gewicht** 155 g (Gr. S)

**Herkunft** Chile

**Material** 64 % Schurwolle (Merino), 36 % Polyamid

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Das Salewa sitzt straff – und liegt etwas weniger weich auf der Haut, was am hohen Polyamid-Anteil liegt. Der macht das Shirt robust und langlebig und sorgt zusammen mit dem Bodymapping-Strick für viel Klimakomfort.

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**



### SIMOND (DECATHLON) SEAMLESS MERINOSHIRT ALPINISM

**Preis** 40 €

**Gewicht** 115 g (Gr. S)

**Herkunft** China

**Material** 38 % Schurwolle (Merino, 138 g/qm), 49 % Polyamid, 13 % Polypropylen

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Wem ein niedriger Preis wichtiger ist als ein weiches Hautgefühl, kann mal in das Hemd von Simond schlüpfen. Durch den geringen Wollanteil hält es Gerüche nicht ganz so gut im Zaum, klimatisiert dafür aber klasse.

**outdoor TESTURTEIL GUT**



### SUPER NATURAL PITCH/GONDOLA LS

**Preis** 90 €

**Gewicht** 160 g (Gr. S)

**Herkunft** Pakistan

**Material** 50 % Schurwolle (Merino, 140 g/qm), 50 % Polyester

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Durch den Print, legeren Schnitt und das seidige Hautgefühl macht das Shirt von Super Natural vor allem als Zweithemd für die Hütte sowie im Alltag eine gute Figur. Besonders warm ist es nicht – ein tolles Ganzjahresshirt.

**outdoor TESTURTEIL SEHR GUT**

Hemd von Simond für 40 Euro, kann sich sehen lassen. Er liegt zwar nicht sehr weich an, macht aber beim Sport keine schlechte Figur.

Spielen Trockenzeiten und Klimaperformance keine Rolle, reicht das wollig-weiche Zajo Zenti für 70 Euro locker. Mit 80 bis 85 Euro kaum teurer, aber besser klimatisierend zeigen sich im Test die Hemden von Fjällräven, Halti und Patagonia. Das Trio fällt nicht besonders warm aus und eignet sich damit gut für den Ganzjahreseinsatz, wobei das supersofte Halti noch einmal heraussticht und sich damit den Kauftipp verdient. Als noch mal eine ganze Klasse besser

**»Je höher der Wollanteil, desto länger bleibt ein Shirt beim Tragen müffelfrei. Wie lange, ist aber auch individuell.«**

Frank Wacker,  
outdoor-Ausrüstungsredakteur

beweisen sich im Test die Shirts von Aclima, Devold, Ortovox und Woolpower. Welches du wählst, hängt von deinen Plänen ab. So eignet sich das mollig-warme Woolpower nur für kalte Tage. »Ein top klimatisierendes Shirt für rassige Wintertouren«, so Wacker. Das von Ortovox kannst du hingegen das ganze Jahr tragen – und dich auch sehen lassen. Anders als im Aclima und Devold, die sich aufgrund ihrer Netzoptik vor allem zum Drunterziehen oder für Wildnistrips eignen. Ganz besonders das Aclima, das in allen Punkten die volle Punktzahl einfährt und sich damit den Testsieg sichert. ↗



#### WOOLPOWER CREW NECK 200

**Preis** 110 €

**Gewicht** 190 g (Gr. S)

**Herkunft** Schweden

**Material** 60 % Schurwolle (Merino, 200 g/qm), 25 % Polyester, 13 % Polyamid, 2 % Elast.

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★★★

**FAZIT** Der Woll-Klassiker aus Schweden zählt mit Abstand zu den wärmsten Kandidaten. Sein ausgefeilter Materialmix sorgt zusammen mit der Frotteeschlingenstruktur für beste Performance, viel Komfort und Haltbarkeit.

**outdoor TESTURTEIL ÜBERRAGEND**



#### X-BIONIC MIGHTY WOOL LONGSLEEVE

**Preis** 120 €

**Gewicht** 165 g (Gr. S)

**Herkunft** Türkei

**Material** 66 % Schurwolle (Merino), 30 % Polyamid, 4 % Elasthan

**Schnitt/Sitz** ★★★☆☆

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★★★

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★☆☆

**FAZIT** Kein X-Bionic-Shirt ohne Bodymapping – das gilt auch für das Mighty Wool: Der Newcomer punktet so mit viel Klimakomfort bei hohem Puls. Nicht so gut: der auch an den Ärmeln zu kurze Schnitt und die geringe Formstabilität.

**outdoor TESTURTEIL GUT**



#### ZAJO SENTI MERINO LONGSLEEVE

**Preis** 70 €

**Gewicht** 170 g (Gr. S)

**Herkunft** China

**Material** 84 % Schurwolle (Merino, RWS-zertifiziert, 150 g/qm), 11 % Polyamid, 5 % Elast.

**Schnitt/Sitz** ★★★★★

**Hautgefühl** ★★★★★

**Klimatisierung** ★★★☆☆

**Geruchshemmung** ★★★★★

**Qualität/Robustheit** ★★★☆☆

**FAZIT** Hoher Wollanteil, niedriger Preis: Das komfortable Shirt des slowakischen Herstellers hält bei Klimakomfort und Trockenzeit zwar die rote Laterne im Testfeld. Doch im Alltag und auf Genusstouren kann es durchaus mithalten.

**outdoor TESTURTEIL 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



**NEU!**



**Gourmetmaxx**  
**Heißluftfritteuse 2,3 L**

1 9 7 5

**Temperatur: 20-200 °C**  
**60 Min.-Timer**  
**Cool-Touch Griff**  
**Einsetzrost**

**NEU!**



**Vakuum-Trinkbecher**  
**DRINK DELUXE**

1 9 7 4

Zuzahlung: 1,- €\*

Zuzahlung: 1,- €\*

**30-Euro-**  
**Amazon.de-Gutschein**



1 3 5 4

Ohne Zuzahlung

**35-Euro-**  
**Globetrotter-Gutschein**



1 7 0 6

Ohne Zuzahlung

Weitere  
Prämien im  
Onlineshop



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

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

Angebot der 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](http://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, 77652 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 1 b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 1f) 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](http://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



# DIE KRONE

**Robert Stiepani ist Träger der Triple Crown: Er wanderte alle drei großen Weitwanderwege Amerikas - und doch war die größte Herausforderung seines Lebens eine andere ...**

TEXT: NADINE REGEL | FOTOS: ROBERT STIEPANI

**B**ei Kilometer 1741, kurz vor dem Monarch Pass in Colorado, geriet er nachts in ein schweres Gewitter. Auf 3400 Meter Höhe rüttelte der Sturm an seinem Zelt, Hagel prasselte herab. »Ich dachte wirklich, das war's«, sagt Robert Stiepani. Die Abschiedsnachrichten an seine Mutter und seine Freundin hatte er bereits ins Handy getippt. Doch er überstand die Nacht. Am Morgen lagen zehn Zentimeter Neuschnee. Es war hart, aber genau das, was er suchte: das Unverstellte, das Leben in seiner rohesten Form.

Diese Nacht zählt für ihn zu den eindrücklichsten Momenten auf dem rund 5000 Kilometer langen Continental Divide Trail (CDT) von Mexiko nach Kanada. Er folgt der nordamerikanischen Kontinentalwasserscheide, viele Abschnitte sind unmarkiert, die Versorgungslage ist schwierig,



**Auf dem Weg zum Forester Pass bei 4009 m: eine der anspruchsvollsten Passagen auf dem PCT in der Sierra Nevada in Kalifornien.**

Wasserquellen sind unzuverlässig, und die Höhenlagen, teilweise über 4300 Meter, machen den Weg besonders anspruchsvoll.

»Mit gemischten Gefühlen« sei er am Ziel in Montana angekommen, erzählt Stiepani rückblickend. Er war erleichtert und bewegt, aber auch nachdenklich, weil eine prägende Lebensphase zu Ende ging.

## Zurück ins Leben wandern

Mit dem CDT hat er die sogenannte Triple Crown des amerikanischen Fernwanderns vollendet. Den Pacific Crest Trail und den Appalachian Trail hatte er bereits zuvor gemeistert. Was von außen wie ein Extremabenteuer aussieht, war für Robert Stiepani weit mehr: eine Rückkehr zu sich selbst. Ein radikaler Versuch, das Leben wieder zu spüren, nachdem es ihm einmal vollkommen entglitten war.



Der McAfee Knob bietet  
eine der besten Aussichten  
auf dem Appalachian Trail.

Mit 14 war Robert Stiepani, der in Niederbayern aufwuchs, ein talentierter Leichtathlet mit einer Zukunft im Leistungssport. Doch dann verlor er nach und nach die Kontrolle über sein rechtes Bein. Dazu kamen Gedächtnisprobleme, Lähmungen im Gesicht, Orientierungslosigkeit - Symptome, die niemand einordnen konnte. Erst nach fünf Monaten und auf Drängen seiner Mutter wurde ein MRT gemacht. Die Diagnose war ein Schock: Auf den Scans zeigte sich ein riesiger Hirntumor in der linken Gehirnhälfte, der auf das zentrale Nervensystem drückte. Stiepani musste ins Universitätsklinikum nach Regensburg.

»Ich habe meine Mutter im Krankenwagen angeschaut und gesagt: Mach dir keine Gedanken, alles wird gut«, sagt er. Er habe sie angestrahlt, auch weil er endlich wusste,

was mit seinem Körper los war. Die Operation dauerte neun Stunden. Robert Stiepani überlebte. Direkt nach der OP verlangte er noch im Aufwachraum nach Kaiserschmarrn. Doch sein Leben wurde auf null zurückgesetzt. Sprechen, Laufen, Essen - all das musste er neu lernen. »Ich war wie ein Kleinkind im Körper eines Teenagers«, sagt er. Nach der OP folgte die Reha.

Doch der eigentliche Kampf begann zu Hause. Anfangs konnte er kaum stehen, weil er so sehr schwankte. Aber er hatte ein klares Ziel: wieder laufen lernen und ein normales Leben führen. Sein sportlicher Ehrgeiz half ihm, seinen Körper immer wieder herauszufordern. Seine Disziplin und seinen Kampfgeist schreibt er auch seiner Erziehung zu, seine Eltern waren geprägt von harter Arbeit. Diese Haltung formte auch ihn.

**»ICH WOLLTE  
ZEIGEN, DASS  
MAN NICHT  
UNBEDINGT  
GESUND SEIN  
MUSS, UM SICH  
SEINE TRÄUME  
ZU ERFÜLLEN.«**



Der Mt. Whitney in der Sierra Nevada bildet mit 4421 m Metern den höchsten Punkt auf dem Pacific Crest Trail und ist gleichzeitig der höchste Berg in den USA außerhalb Alaskas. Den Gipfel bestieg Robert mit Vitaly (Ukrainer), Billi (Amerikaner), Bernard (Franzose).



In der Schule war Robert Stiepani zwar körperlich anwesend, aber geistig oft nicht erreichbar. Seine Lehrkräfte waren damit überlastet. Nur die Hartnäckigkeit seiner Mutter machte es möglich, dass er in den Genuss gezielter Förderung kam. Er kämpfte sich durch: Hauptschulabschluss mit Note Zwei, dann Realschule mit einer Drei, später Berufsschule. Er absolvierte eine Ausbildung zum Fitnesskaufmann.

2017 kam die Wende. Stiepani ging für ein Jahr nach Australien, arbeitete auf Bananenplantagen, lebte in Hostels, sprang beim Skydiving aus dem Flugzeug und lernte neue Menschen kennen. »Ich wollte zeigen, dass man nicht gesund sein muss, um sich Träume zu erfüllen«, sagt er. Australien wurde für ihn ein Ort der Befreiung. Dort fand er Leichtigkeit, Mut und das Gefühl,

wirklich zu leben. Er hörte auf, sich als Opfer zu sehen, und begann, seinen eigenen Weg zu gehen. Es war sein Gegenentwurf zum durchgetakteten Leben in Deutschland.

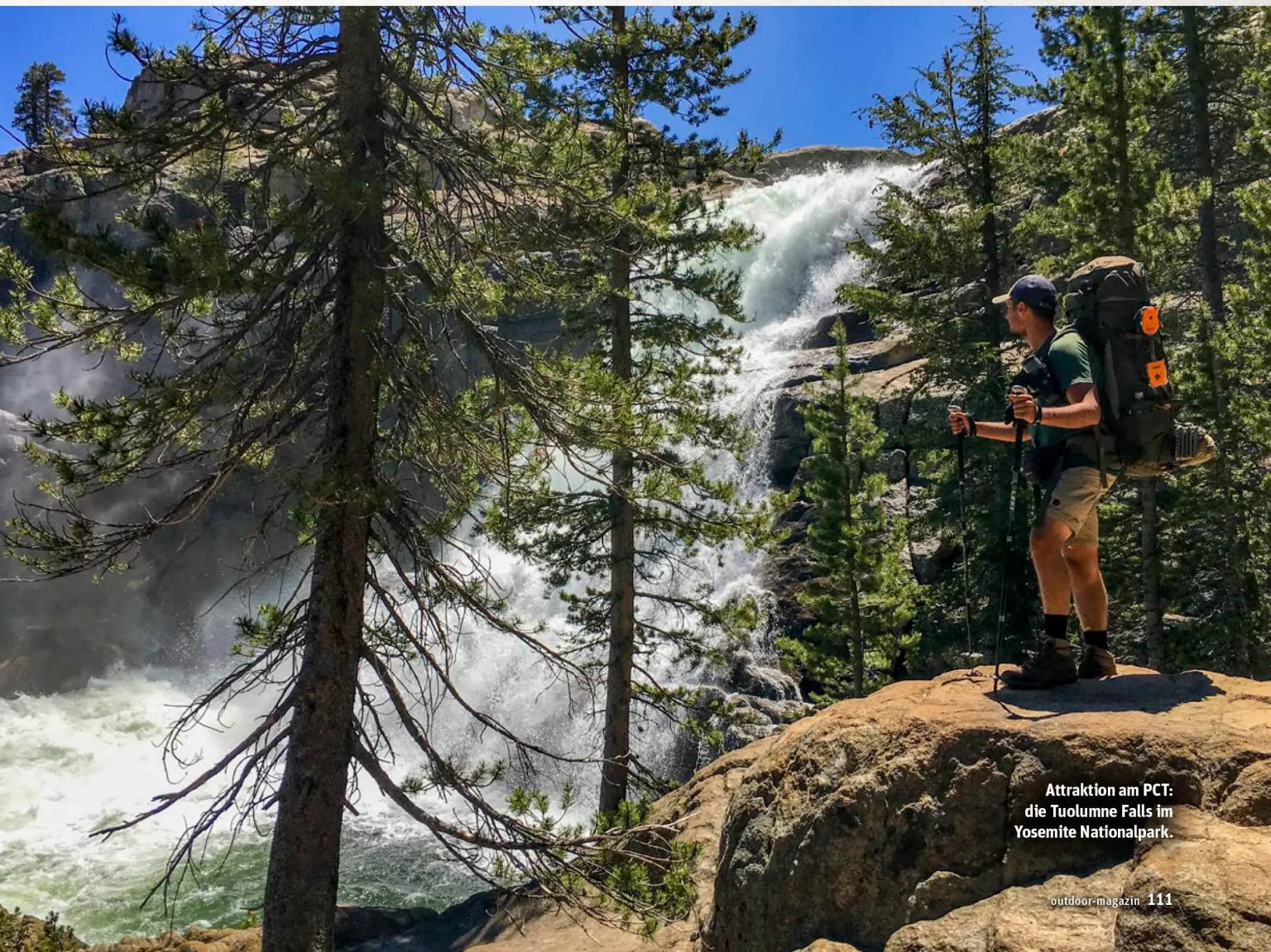
Was ihm dabei half, war sein ausgeprägter Optimismus, den manche für naiv halten. Wenn er sich etwas vornimmt, beginnt er nicht mit Planung, sondern mit inneren Bildern. Er stellt sich vor, wie etwas sein könnte, fast wie ein Film im Kopf. Das treibt ihn an, auch scheinbar Unmögliches anzugehen. Erst danach fragt er sich, was er dafür tun oder organisieren muss.

Seine Art zu denken bringt er mit seiner medizinischen Geschichte in Verbindung. Der Tumor saß in der linken Gehirnhälfte, wo Sprache und Logik verarbeitet werden. Die rechte Seite, zuständig für Kreativität und Intuition, habe sich seiner Einschät-

zung nach stärker entwickelt. Zwar ist das nicht medizinisch belegt, doch er spürt im Alltag, dass ihm bildhaftes, vernetztes Denken liegt und er oft Zusammenhänge erkennt, die anderen verborgen bleiben.

Nach der Rückkehr kam jedoch der Rückschlag. Verdrängte Wunden und alte Trauma brachen auf. Es folgten Depressionen, Erschöpfung und Suizidgedanken.

Was ihn rettete, war das, was ihm schon als Kind einen Lebenssinn gab: Sport. Er begann mit Muay Thai, einer traditionellen thailändischen Kampfkunst, und machte eine Psychotherapie. Inspiriert durch das Buch »Wild« von Cheryl Strayed, in dem sie über ihre Wanderung auf dem Pacific Crest Trail schrieb, setzte er sich dann ein neues Ziel: sich mit der Triple Crown des Wanderns zu krönen.



Attraktion am PCT:  
die Tuolumne Falls im  
Yosemite Nationalpark.



Im Bundesstaat Washington sind Schneefälle in den höheren Lagen auch im Sommer keine Seltenheit. Hier in der Cascade Range.



An den Aufnahmestandort des Bildes erinnert Robert sich nicht mehr. »Es muss aber in Kalifornien gewesen sein, ich trage noch Flipflops ...«

2019 startete er auf dem Pacific Crest Trail, 4300 Kilometer über 139 Tage, von Mexiko nach Kanada. Der PCT verläuft entlang der Gebirgsketten Sierra Nevada und Cascade Range und führt durch Wüsten, Wälder und Hochgebirge. »Ich wollte mir selbst beweisen, dass ich trotz des Handicaps etwas Großes schaffen kann, und anderen zeigen, dass ein Leben nach einem Schicksalschlag möglich ist«, sagt Stiepani.

Die körperlichen Einschränkungen machten es schwer: Gleichgewichtsprobleme, Höhenunverträglichkeit ab 3500 Metern, ein wegknickender rechter Fuß. Doch er wusste sich zu helfen, passte sein Tempo an, schärfe seine Aufmerksamkeit beim Gehen und verwendete Wanderstöcke für die Balance. »Stürze bleiben ein Risiko, das ich bewusst in Kauf nehme«, sagt er. Seine

großen Trips beginnt er stets allein. Oft trifft er unterwegs Menschen, denen er sich dann anschließt, obwohl ihm das Alleinwandern besser gefällt.

Zwei Erlebnisse auf dem Pacific Crest Trail brannten sich besonders ein. Einmal eine Flussdurchquerung im Kings Canyon National Park in Kalifornien. Am South Fork Kings River, in dem 2017 zwei junge Frauen ertranken, geriet sein Wanderpartner in Lebensgefahr. Die Strömung im Fluss war reißend, er kämpfte sich nur langsam voran. Dann verlor er seine Trekkingstöcke und sprang ihnen hinterher. Stiepani reckte ihm gerade noch rechtzeitig seinen eigenen Stock entgegen. So konnte sein Begleiter den Fluten knapp entkommen. »Sonst«, sagt Stiepani, »hätte er das wohl nicht überlebt.«

Das zweite Erlebnis war die Begegnung mit einem Berglöwen. Das Tier stand vielleicht zehn Meter entfernt, drehte sich um, sah ihm direkt in die Augen. Ein Ranger bestätigte ihm später, wie außergewöhnlich eine solche Begegnung sei. »In dem Moment wurde mir wieder bewusst: Ich bin hier nicht der Boss, sondern Gast«, erzählt er. 2023 folgte der Appalachian Trail, diesmal waren es 3500 Kilometer, quer durch Wälder und entlang der gleichnamigen Bergkette an der Ostküste.

Spätestens da war für ihn klar: Er will die »Triple Crown« unbedingt schaffen. Seine Wanderabenteuer finanzierte er sich durch Gelegenheitsjobs, zuletzt als Lagerist in einem Start-up, und durch die Unterstützung der Bayerischen Krebsgesellschaft und seiner Familie.



**Der Continental Divide Trail**  
führt durch die wilde Wind  
River Range in Wyoming.

**»OHNE DEN  
TUMOR HÄTTE  
ICH VIELLEICHT  
EIN LEBEN  
GEFÜHRT WIE  
VIELE ANDERE.  
OHNE DIESE  
INTENSITÄT.«**

Mit 34 blickt Robert Stiepani auf seinen Weg zurück und sagt: »Ich bin froh, dass ich die Diagnose bekommen habe.« Ohne den Tumor hätte er vielleicht ein Leben geführt wie viele andere, aber ohne jene Tiefe, Intensität und das Bewusstsein, was es bedeutet, wirklich zu leben. Er sieht sein Leben als einen Entwicklungsprozess, geprägt von täglichen Entscheidungen, wie auf seinen langen Wanderungen, bei denen er sich immer wieder neu fürs Weitergehen entscheiden musste. Für ihn heißt Leben, eigene Wege zu finden, Abenteuer zu suchen und jeden Moment auszukosten, auch an der Grenze zwischen Leben und Tod. Genau dort fühlt er sich am lebendigsten.

Seine nächsten Ziele führen ihn erneut in große Höhen. Der Kilimandscharo (5895 m)

steht auf seiner Liste, ebenso der Mount Fuji in Japan, der Aoraki in Neuseeland, der Mont Blanc und der Elbrus, sofern die politische Lage es erlaubt. Auch der Transamerica Bicycle Trail reizt ihn. Bei allem bleibt Stiepani realistisch und stellt seine Gesundheit an erste Stelle.

Er verfolgt auch eine persönliche Mission: Er möchte andere ermutigen, besonders jene, die mit einer Krankheit oder anderen Schicksalsschlägen ringen. »Es gibt immer einen Weg, auch wenn er sich vielleicht nicht sofort zeigt«, sagt er. Mut ist für ihn dabei der Schlüssel. Nur wer mutig ist, kann über sich hinauswachsen. Wer sich von Angst, von der Meinung anderer und von gesellschaftlichen Erwartungen befreit, beginnt seiner Meinung nach erst wirklich zu leben. 



mauritius images/Moritz Wolf

## VORSCHAU 2|2026



Die Themen des  
nächsten Hefts

▲ **Hüttentreks** Tage- oder sogar wochenlang durch die Berge ziehen und immer in bester Aussichtslage übernachten – wir stellen euch die schönsten Hüttentouren der Alpen vor.

▲ **La Palma** Das vulkanische Erbe begegnet Wandernden auf der Kanareninsel auf Schritt und Tritt. Zu den Hauptattraktionen zählt der gewaltige Kraterkessel der Caldera de Taburiente.



Monika Neitesser

▲ **Dolomiten** Auf dem Hochplateau des Puez-Geisler-Naturparks werden Wandernde Teil einer Szenerie, die zu den eindrucksvollsten der Welt gehört. Das sind die besten Touren.

### +++ AUSSERDEM +++

+++ **DEUTSCHLAND** Schottland-Feeling auf der Schwäbischen Alb +++ **TESTED ON TOUR** Produkte im Langzeit-Check +++ **GRÖNLAND** Sail & Hike

**Travel Packs**  
Vom Bordgepäck bis zum 70-Liter-Modell, das sich auch fürs Trekking eignen soll: die aktuellen Reise-rucksäcke im Test.

33 %  
SPAREN!



**Fleece & Co**  
Kuschelige Jacken zum Drunterziehen und warme Soft-shells – unser Check zeigt, welche den besten Job machen.

**DIE AUSGABE 2|2026 GIBT ES AB 5. JANUAR**

**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](http://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

**VERLAG UND REDAKTION:** Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Tel. 07 11/82-2283, Postfach: 70162 Stuttgart  
**E-MAIL:** [Info@outdoor-magazin.com](mailto:Info@outdoor-magazin.com)  
**INTERNET:** [www.outdoor-magazin.com](http://www.outdoor-magazin.com)

**CHEFREDAKTEUR:** Alex Krapp

**GESCHÄFTSFÜHRER REDAKTEUR:** Gunnar Homann

**REDAKTION:** Boris Gnielik, Katharina Hübner, Frank Wacker, Tobias Wirth

**ONLINE-REDAKTION:** Ralf Bücheler, Philip Geiger

**GRAFIK:** Elke Zepezauer (Ltg.), Christoph Heilig (Ltg. Produktion)

**BILDMANAGEMENT:** Alexandra Gutierrez

**REDAKTIONSSISTENZ:** Sonja Schlesinger

**PUBLISHER:** Sandra Mugele (Lead), Maik Müller, Benjamin Pfalzgraf

**GESCHÄFTSFÜHRUNG:** Kay Labinsky

**LEITUNG GESCHÄFTSBEREICH PUBLISHING & DIGITAL:** Stefan Karcher

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). Studierende erhalten gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung das Abo (ztt. 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 von 25 %.

**UNIT SALES DIRECTOR PRINT + DIGITAL:** Kirsten Brodersen, Tel. 07 11/82-15 45, E-Mail: [kbrodersen@motorpresse.de](mailto:kbrodersen@motorpresse.de)

**VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEL:**  
Ute Seibold, Tel. 07 11/182-21 47, E-Mail: [useibold@motorpresse.de](mailto:useibold@motorpresse.de)

Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2025. Erfüllungsort und Gerichtsstand: Stuttgart

**VERTRIEB:** MVZ Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, Unterschleißheim, Tel. 0 89/3 19 06-0, E-Mail: [info@mrv.de](mailto:info@mrv.de), Internet: [mrv.de](http://mrv.de)

### EINZELHEFTBESTELLUNGEN UND ABONNEMENT

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Telefon Inland: 07 81/6 39 66 57, Telefon Ausland: +49 71 81/6 39 66 58, E-Mail: [motorpresse@burdadirect.de](mailto:motorpresse@burdadirect.de)

### INFOSERVICE

**VERLAGSABONNENTEN:**  
Damit wir Sie künftig rechtzeitig über Verzögerungen oder Probleme bei der Zustellung informieren können, bitten wir Sie, Ihre E-Mail-Adresse über unser Infoservice-Portal zu hinterlegen bzw. zu aktualisieren. [www.outdoor-magazin.com/infoservice](http://www.outdoor-magazin.com/infoservice)

**HERSTELLUNG:** Michael Wandler

**LITHOS:** Ottobach Medien KG GmbH & Co., 76437 Rastatt

**DRUCK:** Vogel Druck, 97204 Höchberg

**SYNDICATION:** Telefon 07 11/182-23 79, [order@mpi.de](mailto: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 zulässigen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlags strafbar. Für Vererlangt eingesetzte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Für Bild und Text gelten die Honorarsätze des Verlags. 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 61 02, Nürnberg, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragsfüllung 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: Tel. 07 81/64 61 02, E-Mail: [datenschutz@outdoor-magazin.de](mailto:datenschutz@outdoor-magazin.de)



ISSN 0935-3356

# FASZINATION RENNRAD

**01/25 SONDERHEFT**

**ROADBIKE**

**FAHRRADWERKSTATT 2025**

**Do it yourself!**

**Schritt für Schritt erklärt**

- Grundreinigung für Antrieb & Bremsen
- Scheibenbremsen selbst entlüften
- Elektro-Schaltung: Shimano und Sram einstellen & tunen

**JETZT NEU!**

**WARTUNG & PFLEGE**

fürs Rennrad und Gravelbike

**Das richtige Werkzeug**  
Diese Tools brauchen alle Hobby-schrauber:innen

**Tubeless oder TPU-Schlauch**  
Alternativen zu Butyl: Damit dir unterwegs nie die Luft ausgeht

**So hält die Kette länger**  
Megatrend Kettenwachs: Wie dir der Umstieg gelingt

**QR-Code**

**Jetzt online bestellen unter:**  
[www.bike-X.de/roadbike-sonderheft](http://www.bike-X.de/roadbike-sonderheft)



Der **California Ocean**  
mit 3-Raum-Konzept  
und Sommerküche.



Anja frühstückt im Bett. Und am Meer.

**Raum für unendliche Möglichkeiten.**  
Volkswagen Nutzfahrzeuge



Nutzfahrzeuge

# SUPPORT ME

⚠️ Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

## 📦 Buy or Renew Premium Account

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠️ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

## ❤️ Donate Directly

### USDT (TRC20):

***TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96***

### DOGE (Doge Network):

***DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS***



✿ Every little support helps me to keep going and create more content.

✿ THANK YOU SO MUCH! ✿