



**Klimaneutral  
gedruckt**

mit First Climate | ID 2021-704731

das magazin der outdoor-profis

# FRISCHLUFT

**neuheiten**

die aktuellen Produkte der Saison

**ausrüstung**

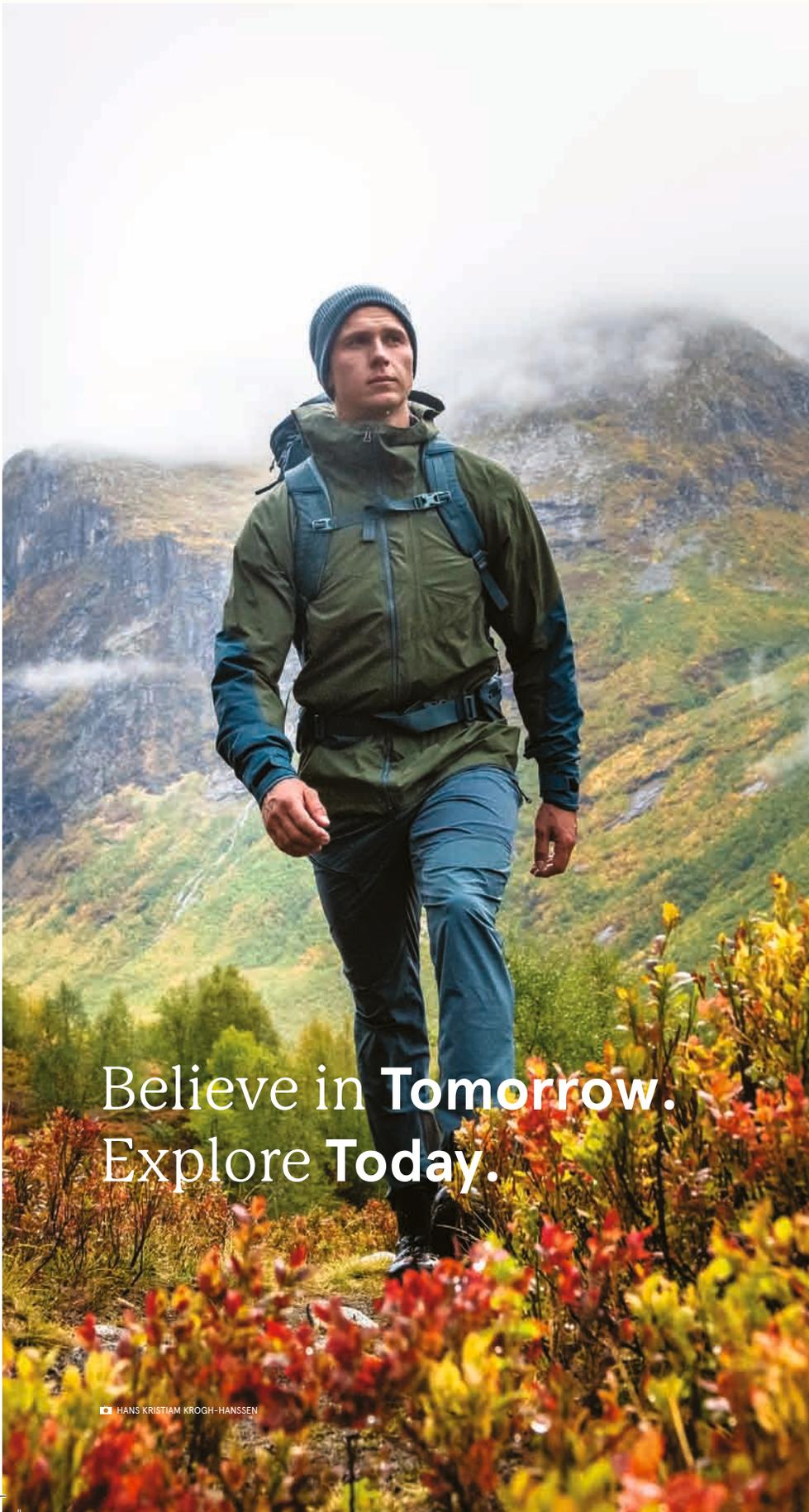
wir erklären die feinen unterschiede

**traumziele**

durchatmen und erholen



HERBST



Believe in Tomorrow.  
Explore Today.

HANS KRISTIAM KROGH-HANSEN

**Unsere Heimat ist Norwegen, hier entwickeln wir seit 1908 Outdoorbekleidung und Ausrüstung.**

Die Mission unserer Designer ist es, dass du das ganze Jahr über wetterunabhängig wandern und die Natur erleben kannst. Unsere Rabot Kollektion konzentriert sich auf hochtechnische Produkte für die wir die nachhaltigsten Materialien gewählt haben, ohne Abstriche bei der Robustheit zu machen.

[www.bergans.com](http://www.bergans.com)



**RABOT V2 3L JACKET**

3-lagiges Material; 100 % recyceltes Polyamid und eine hochgradig leistungsfähige Membran. Wasserdicht (Wassersäule: mind. 20.000 mm), winddicht und extrem atmungsaktiv.



**RABOT V2 SOFTSHELL PANTS**

Durch zwei unterschiedliche Softshell Materialien ein optimaler Mix aus schützenden und atmungsaktiven Eigenschaften. Aus recyceltem Polyamid, mit PFAS-freier, wasserabweisender Imprägnierung.

**Bergans**  
OF NORWAY



## ERFAHRUNGEN UND BERICHTE

### 12–31 **Fernreise**

Ein bisschen Freiheit in Nordamerika –  
USA – Kanada – Alaska

### 50–59 **Challenge**

Mit Pulka und Zelt – Freiheit!

### 68–81 **Behind the label**

Mammut – 160 Jahre Innovation

### 96 **Outdoor by Numbers**

Die Wassersäule

## AUSRÜSTUNGEN

### 32–46 **Aktuelle Produkte**

Sich wohlfühlen bei jeder Temperatur

### 60–65 **Funktionen im Fokus**

Crashkurs Outdoor-Medizin (4)  
Höhenkrankheiten ganz einfach



FOTO: RECATTI, GROUP HUB CRACHOPPERS



FOTO: J. DÄWTER

AB SEITE  
AKTUELLE PRODUKTE

## INFORMATIONEN

10, 66, 93 **Rezepte**

49 **Impressum**

84, 87, 88 **Tourentipps**

90–91 **Nice to read**

Buchtipps mit Ideen und Möglichkeiten

94–95 **Die Fachgeschäfte der outdoor-profis**  
Spitzenadressen in der Region









**Wir sind im Geschäft,  
um unseren Heimatplaneten  
zu retten.**

**Wir bei Patagonia wissen, dass alles Leben  
auf der Erde vom Aussterben bedroht ist.**

**Wir machen uns zum Ziel, all unsere Ressourcen einzusetzen, um  
etwas dagegen zu unternehmen: unser Unternehmen, unsere  
Investitionen, unsere Stimme und unsere Fantasie.**







## REZEPTE

### HUHN/PUTE IN KARAMELISIERTEN ZWIEBELN

Wer einmal den Duft von karamellisierten Zwiebeln am Lagerfeuer in der Nase hatte, der vergisst es nie wieder. Uns hatte es bei einem Hike in Schottland richtig böse gewaschen. Drei Tage im Dauerregen stapften wir durch die Highlands. Dann riss es auf, aber dafür hatten wir einen kalten Atlantik-Wind. Während wir unsere nasse Sachen zum Trocknen aufhängten, kochte einer von uns drauflos.

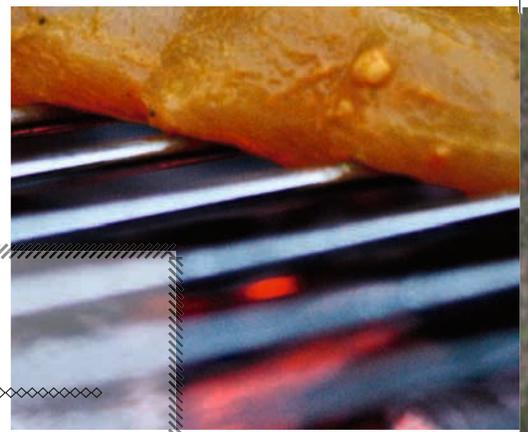
**Als ich aus dem feuchten Zelt rauskroch und zum Lagerfeuer ging, da hatte ich diesen wunderbaren Duft in der Nase!** Karamellierte Zwiebeln und dazu ein leckeres Stück Pute. Ich glaubte an Zauberei, bis mir mein guter Wanderfreund zeigte, wie simpel dieses Rezept ist. In die Pfanne gebt ihr ein wenig Olivenöl und bratet die Zwiebelscheiben goldgelb an. Jetzt gebt ihr einen Teelöffel Zucker dazu. Rühren, rühren, rühren! Jetzt kommt der Clou! Löscht das Ganze mit Orangensaft ab und lasst ihn einkochen. In der Zwischenzeit bratet ihr das Putenbrustfilet/Hähnchenbrust in der Pfanne an. Gebt am besten einen Rosmarinzwig hinzu. Ihr könnt in der Pfanne auch Gemüse mit anbraten. Nach etwa 20 Minuten ist das Fleisch durch. Serviert es mit dem Gemüse und den karamellisierten Zwiebeln. Es passt auch Reis dazu.

- 4 Zwiebeln**
- Zucker**
- Olivenöl**
- Zucker/Honig**
- 500 g Putenbrustfilet oder Hähnchenbrust**
- Orangensaft (frisch gepresst natürlich noch besser!)**
- ein Rosmarinzwig**
- Pfeffer**
- Salz**

*Kinderoutdoor.de Geheimtipp!  
Nehmt anstatt Zucker zum Karamellisieren Honig.  
Besonders Tannenhonig gibt dem Ganzen eine malzige Note!*



Rezept von [www.kinderoutdoor.de](http://www.kinderoutdoor.de)



# WEGWEISEND

Unsere neue Generation  
der Softshell-Materialien  
aus recycelten PET-Flaschen.



**VAUDE**

*The Spirit of Mountain Sports*

# EIN BISSCHEN FREIHEIT

Arches Nationalpark mit seiner wunderschönen Straße entlang des weltberühmten Sheep Rock



# IN NORDAMERIKA

→ ... USA - KANADA - ALASKA ...

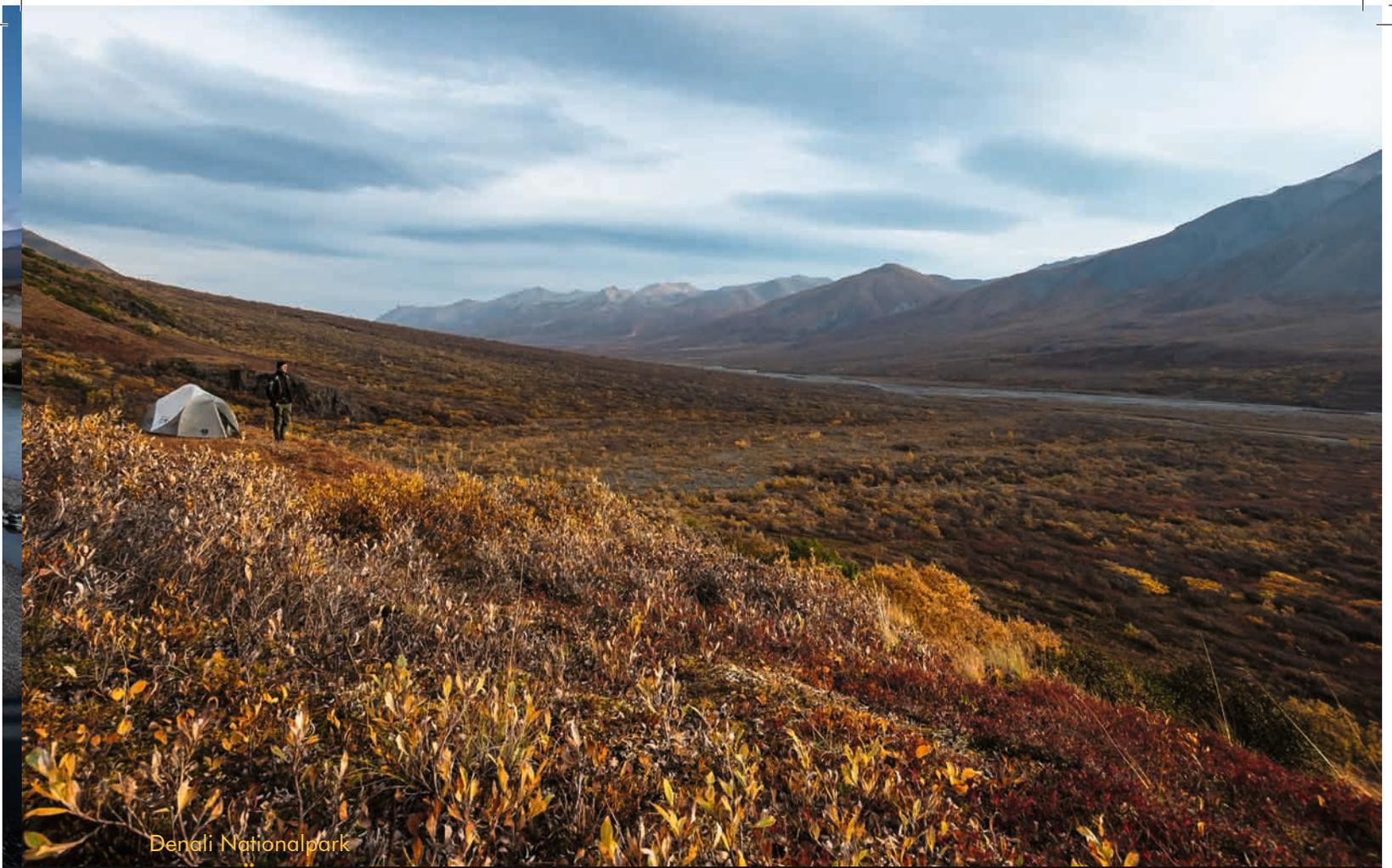
Fotos und Text: Martin Leonhardt



Weg nach Homer im Süden von Alaska



Bruce und Michele sind enge Freunde und lieben ihr Tuktoyaktuk



Denali Nationalpark

## TRÄUME IN NORDAMERIKA



„TRÄUME SIND ZUM LEBEN DA, MAN DARF SIE NUR NICHT VERGESSEN!“

An der Grenze zwischen Arizona und Utah



**Jener Vers begleitet mich schon seit meiner frühen Jugend.** Er hat sich seitdem in meinen Gedanken festgesetzt und ist Inspiration und Lebensphilosophie zugleich. Hunderte Male habe ich die Worte schon bei Vorträgen benutzt, habe begeistert meine Geschichten erzählt und mit unbekanntem Menschen darüber gelacht und diskutiert. Die Kunst liegt allerdings darin, sich am Ende die nötigen Freiräume auch wirklich zu schaffen, um aus den Wünschen wahre Erlebnisse zu formen. Jede gelebte Sekunde, jeder Atemzug und jeder Blick zum Horizont fühlt sich dann nach jenem Abenteuer der Träume an.



Skelett eines Moooses im trockenen Flussbett

Und nun bin ich also hier, an der berühmten Grenze von Juárez nach El Paso in den USA. Wie immer bin ich alleine unterwegs, nur Katze, mein treues Motorrad, steht mir als eiserner Freund beiseite. Die letzten 120.000 Kilometer durch Mittel- und Südamerika sind nicht spurlos an ihr vorbeigegangen. Wenn nicht hier im Land der unbegrenzten Möglichkeiten, wo sonst sollten wir noch ein bisschen mehr grenzenlose Freiheit finden?

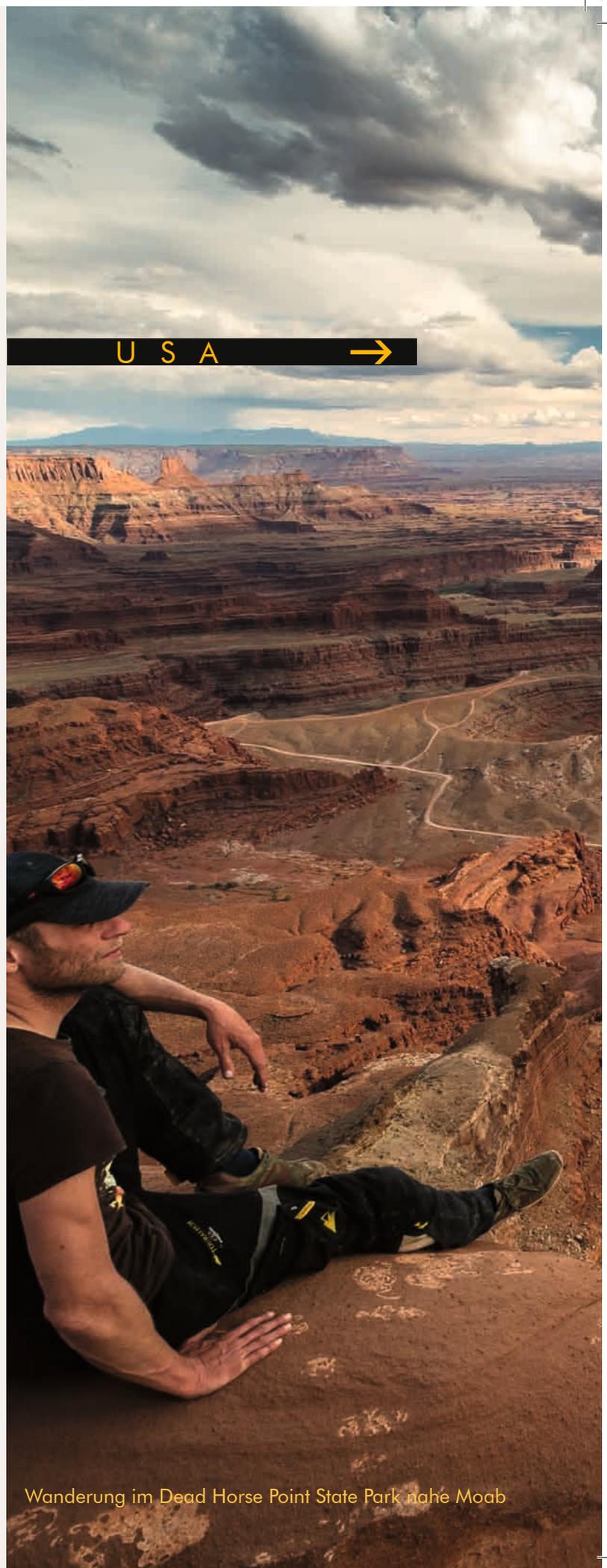


→ Ich blicke Katze kurz an, tätschle dabei ihre Front, als könnte sie spüren, dass meine Pläne sogar noch größer sind. „Bis Alaska also!“ Zweifel begleiten mich selten – aber dennoch, ein großes Vorhaben bedarf auch immer des nötigen Respekts. „Wir werden sehen!“

## „WELCOME TO THE USA“

**Ich setze direkt Kurs in Richtung Nordwesten, nach Utah und Arizona.** Über das Colorado Plateau hinweg, welches alleine schon so groß wie ganz Deutschland ist, erblicke ich die ersten Tafelberge des Monument Valleys, die mit ihrem einzigartigen Landschaftspanorama sicherlich das Bild vom Wilden Westen geprägt haben wie kein anderer Ort. Die Fahrt hinunter in das Land der Navajo-Indianer gleicht danach dem Durchschreiten eines riesigen Tores in eine andere Welt. Schneebedeckte Berge machen Platz für braunrote Wüstenlandschaften, gespickt mit den unterschiedlichsten Erhebungen, Verwürfen und natürlich auch den markanten Canyons. Wie im Rausch fahre ich weiter in Richtung des Glen Canyon und vorbei am mächtigen Capitol Reef. Es vergeht fast kein Abend, an dem ich nicht wie gebannt die roten Farben des Sonnenuntergangs an den weit entfernten Felsen beobachte.

**Meine Reise ist schon bald von einem Gefühl großer Einsamkeit begleitet,** da an Plätzen für meine Nachtlager kein Mangel besteht und sich spontane Begegnungen aufgrund dessen sehr selten ergeben. Oft schnalle ich mir meinen kleinen 35l-Skitourenrucksack um, ein Utensil, welches spontane oder auch längere Wanderungen in die Natur ermöglicht. Die vorbeiziehenden Meilen gleichen einer einzigen Meditation, und selten verspüre ich beim Blick ins weite Land mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Auch die Fahrt zum nördlichen Rand des großen Naturwunders Grand Canyon wird von diesem Gefühl begleitet. Unweit vom Firepoint befestige ich meine Hängematte zwischen zwei Bäumen, um wenig später unersättlich in den hunderte Meter tiefen Canyon zu blicken. Die wahren Ausmaße und die Schönheit dieses Naturwelterbes lassen mir zeitweise sogar die Tränen in die Augen steigen. Mich überkommt ein großes Gefühl von Freude, und spätestens an diesem Punkt meiner Reise kann ich jeden Nordamerikaner verstehen, der mir voller Begeisterung von der Größe und Einzigartigkeit seines Landes berichtet hat.



Wanderung im Dead Horse Point State Park nahe Moab





Wanderweg in das Tal des Grand Canyon



Versteinerte Sanddünen bei Zabriskie Point/Death Valley

→ **Der ruhige Blick ist mir allerdings nicht genug**, und am nächsten Tag wandere ich von der Nordseite in den Canyon hinein. Ein sportliches Unterfangen, bei dem 2000 Höhenmeter zurückgelegt werden wollen. Gefühlt passiere ich mehrere Klimazonen. Der Pfad aber ist einfach zu finden, da auch andere Wanderer die vielfältige Schlucht erkunden. Insbesondere die bunte Vegetation mit ihren seltenen Pflanzen sorgt für viel Begeisterung. Highlight ist im Tal der weite, türkisblaue Colorado River, den man auf zwei mächtigen Metallbrücken überqueren kann. Die Idee, an einem Tag die Nordseite hinab- und hinaufzusteigen, hatte indes nur ich. Nach 16 Stunden und 42 Kilometern verkrieche ich mich gegen Mitternacht nur zu gerne in meinem Schlafsack und schlafe erschöpft ein.

## U S A

**Weiter geht es zum kleinen Ort Moab**, welcher vieles, was Utah auszeichnet, verbindet und dabei auch noch in unmittelbarer Nähe zum Arches und zum Canyonlands Nationalpark liegt. Insbesondere in der Nacht verbreiten die erodierten Steinbögen eine geradezu magische Stimmung. Oft sitze ich dann neben meinem Zelt und blicke stundenlang in den mit Sternen überfluteten Nachthimmel. Die Arches zählen zu den größten Naturmonumenten, und nirgends gibt es mehr davon zu finden als hier. Ein jeder Bogen wirkt dabei anders, und besonders die großen, freistehenden verbreiten eine Anmut von Naturschönheit, die mich tief berührt. 100 Kilometer östlich gelegen, was für amerikanische Verhältnisse ein Katzensprung ist, haben der Colorado und der Green River auf je andere Weise tiefe Canyons in die trockene Hochebene geschnitten. Hier startet auch der 160 Kilometer lange White Rim Trail, welcher über äußerst kurvenreiche Strecken zuerst 400 Meter in die Tiefe und danach über einen spektakuläre Felspfad direkt entlang der Sandsteinabbruchkante führt. Mit einem glücklich ergatterten Sonderpassierschein verbringe ich ganze drei Tage auf dem Trail und berausche mich an den weißen Felsformationen. Entlang des Colorados weiter unten sind die Nächte zwar kühl, aber leider auch von einer wahren Invasion an

Moskitos gezeichnet. Am Morgen sorgt die ungefilterte Sonne für ein Schweißbad, und das White Rim wird zu einer anstrengenden Expedition. Der Fußmarsch zum Upheaval-Krater verlangt mir dabei besonders viel Energie ab. Ständig bin ich durstig und versuche mich im schützenden Schatten der Felsen zu bewegen. Ohne die kleinen Wasserquellen am Wegrand hätte ich den hunderte Millionen Jahre alten Krater wohl auch niemals erreichen können.

**Las Vegas soll angeblich ein Spiegelbild des** **g P H U F D Z D R I Q I H V L**  Zumindest sagt mir das ein Mann, als ich einmal wieder an einer Tankstelle stehe und mit dem widerspenstigen Kartenlesegerät der Zapfsäule kämpfe. „Willst du den Amerikaner verstehen, musst du nur einmal den Strip besuchen. Es ist wild, anders, skurril, aber im Grunde genau das, was sich die meisten von uns wünschen!“ Noch während er weiter von seiner Stadt schwärmt, wünsche ich mir derweilen, dass auch nur ein einziges Mal auf dieser Reise Benzin auf Anhieb aus dem Zapfhahn kommt. Mein Wunsch wird nicht erfüllt, und auch dem Wunsch des Mannes werde ich nicht nachkommen, seine Vorstellung vom wahren Amerika kennenzulernen. Zu meiner Idee der amerikanischen Lebensart gehört nämlich auch eine große Freiheitsliebe, der ich stattdessen lieber auf sandigen Wegen in Richtung der Mojave-Wüste entgegenfahre. Aus einem kühlen Fahrtwind wird mit jedem abfallenden Höhenmeter hinunter ins Death Valley ein heißer Luftzug. Schon die erste Nacht verbringe ich unweit der farbigen Zabriskie Schichtberge, wo ich ohne Kleidung schwitzend im offenen Zelt liege. Zumindest der Blick auf die glasklare

Schilder weisen allerorts auf die Lebensgefahr im Death Valley hin



A night photograph of the Delicate Arch in the USA. The arch is a natural rock formation that frames the Milky Way galaxy. A person is standing on the left side of the arch, providing a sense of scale. The sky is dark with many stars, and the Milky Way is clearly visible, curving through the arch. The rock formation is illuminated from below, highlighting its texture and shape.

U S A



Der Delicate Arch ist eines der wichtigsten Naturmonumente der USA



Anfahrt zu den Racetracks führt durch absolutes Niemandsland



U S A

Bei den Racetracks scheinen die Felsen über den Grund zu wandern.





→ Milchstraße sorgt aber für etwas Entspannung und Gelassenheit. Am tiefsten Punkt, dem Badwater Bassin, welches 88 Meter unter dem Meeresspiegel liegt, erreichen die Temperaturen während dieser Sommertage mit +53°C fast historische Rekordwerte. Aufgrund der diabolischen Hitze und ständigen Wasserknappheit wird die kleine Ortschaft Stovepipe Wells schnell zu meiner Basis für die verschiedenen Exkursionen. Trotz der vergleichsweise guten Infrastruktur kommt es immer wieder zu Todesfällen, bei denen Menschen im Tal schlichtweg verdursten. Gerade lange Touren, wie jene zu den Racetracks, den Mesquite Dünen oder Salaren, sind daher mit erhöhter Vorbereitung und Vorsicht zu genießen. Nach 10 Uhr sind ausgiebige Wanderungen ein wirklich bedrohliches Wagnis, weswegen ich immer erst ab der Dämmerung für längere Zeit zu Fuß unterwegs bin. Aber egal welche Abenteuer ich während meiner Zeit an diesem heißesten und trockensten Ort Nordamerikas ansteuere, werde ich stets mit einem einzigartigen Gefühl von Lebenslust belohnt, was einmal mehr nur dem Charakter der facettenreichen weiten Berge und Täler zu verdanken ist.

**Ich bereise Tage später San Francisco.** Es soll die einzige Metropole sein, die ich etwas ausgiebiger erkunde. Die Zeit ist trotzdem zu kurz, um mir ein Urteil über das Leben dort oder gar des ganzen Landes zu bilden. Offensichtliche soziale Probleme inmitten der teils monumental wirkenden Großstadt, bunte Stadtbezirke, alternative Denkweisen und typisch amerikanischer Patriotismus geben sich an fast jeder Straßenecke die Hand und schaffen ein facettenreiches Puzzle, welches nicht so einfach zu entschlüsseln ist. Spektakulär sind für mich aber die nächtlichen Touren durch die Stadt, die Fahrt über die Golden Gate Bridge und der Blick auf die bunte Skyline der Stadt. Nach dem Abschied und einer letzten Überquerung der tiefroten Brücke folgen Tausende Kurven entlang kalifornischer Küstenstraßen. Fast die ganze Strecke bis nach Portland verbringe ich unweit des windigen Pazifikozeans, bevor ich danach schnurstracks über Seattle nach Vancouver und somit in das nächste Abenteuer – Kanada – hineinfahre. ↓

Blick auf die Skyline von San Francisco



# MAD ABOUT NATURE

MAKKE MENS PANTS  
AWARD WINNING  
TREKKING PANTS

*Lundhags*  
SINCE 1932





Hütte in der Arktis, in der getrockneter Whitefish verkauft wird

→ K A N A D A



Ein Fischer in Kanada zeigt stolz seine Beute





Der Dempster Highway im späten Herbst

→ KANADA

**Ein ungewöhnlich eisiger Wind weht von der Küste über das Land.** Es ist August, und die Millionenstadt versinkt im Dunst des Regens. Wie fast jede Tour, die mich in der Vergangenheit angetrieben hatte, stieß auch mein Vorhaben, bis hoch in die Arktis zu fahren, auf Widerstand und Skepsis: „Wenn du nach Alaska fahren willst, dann musst du augenblicklich los! Ansonsten versinkst du im Schnee, und auch so ist das viel zu gefährlich!“, hatte mir eine Frau in San Francisco geraten. Das war im Mai. Später hieß es nur: „Das ist viel zu spät!“, „Du bist doch verrückt!“ und „Was?

→ KANADA

Mit dem Motorrad in den Winter – du spinnst!“ Ich denke kurz an all die Worte und studiere die aktuellen Wetterkarten. Es ist offensichtlich, ein Frühlingsausflug wird es nicht werden, aber kalte Temperaturen und Niederschlag konnten mich eigentlich noch nie von meinen Plänen abhalten. Ich schiebe alle Zweifel beiseite, kaufe mir Proviant und die dicksten Handschuhe, die es im örtlichen Jagdladen zu kaufen gibt. Mehr als 5000 Kilometer trennen mich von dem fernen Ziel im Norden. Ich entscheide mich, zügig durch den riesigen Yukon und weiter bis in die berühmte Goldgräberstadt Dawson City zu fahren. Es vergehen lange Tage, deren Nächte ich oft am Ufer des mächtigen Flusses Yukon und im Wald verbringe. Wald – ein Wort welches sich gerade ohnehin neu definiert. Mir scheint, vor Kanada hatte ich noch keine Vorstellung, wie groß Wälder sein können. Kurz nach Whitehorse läuft eines Abends ein kleiner Schwarzbär auf der Straße. Ich bremsen gerade noch rechtzeitig ab, worauf der Bär im nahen Gestrüpp verschwindet. Ich blicke dem flauschigen Tier hinterher, und als ich noch daran denke, etwas sehr Seltenes erlebt zu haben, folgen weitere Bären. Erst drei, dann vier, und am Ende sollen es insgesamt zwölf sein. Später folgt ein einsamer Wolf, der mich, keine fünf Meter entfernt, starr mit seinen hypnotischen Augen anblickt.



MAD ABOUT NATURE

MAKKE WOMENS PANTS  
AWARD WINNING  
TREKKING PANTS

Lundhags

SINCE 1932



VON NATUR AUS  
DRAUSSEN



Outdoorbekleidung und -ausrüstung  
aus Loden, Waxed Cotton und anderen  
feinen Materialien.

[WWW.STEINKAUZ.COM](http://WWW.STEINKAUZ.COM)



Lagerfeuer in einem Verschlag für Jäger am Yukon Fluss

**Der Weg nach Dawson City ist lang,** und ich genehmige mir nur wenig Ruhe. Nach zwei Tagen zieht es mich weiter in den Norden und nun direkt über den legendären Dempster Highway. „Wenn nicht jetzt, wann dann?“, denke ich mir. Die Zeit wird mit dem kommenden Herbst und Winter ohnehin schon knapp. Die Vorhersagen versprechen Frost und Regen, aber auch wechselhaftes Wetter. Ich bin zuversichtlich, meine Schönwetterlücke schon irgendwie zu finden. Von den vermeintlichen „Weather Gaps“ reden zumindest die Einheimischen gerne und geben mir grünes Licht. „Es wird die Fahrt deines Lebens, freue dich auf die Herbstfarben und den Matsch“, so waren die Worte des netten Mannes von der Touristinformation. Schleichend wandeln sich noch vor dem Polarkreis weite Wälder zu kargen Tundralandschaften. Kostenlos sind die Überquerungen der Flüsse mit den Fähren, und wäre nicht das schon bemerkenswert, sind es die jedem Wetter trotzendem, quirligen Fährmeister auf jeden Fall. „So spät hab ich aber schon lange niemanden mehr von deiner Spezies gesehen!“, sagt einer und blickt dabei etwas skeptisch sowohl meinen Motorradanzug als auch Katze an. „Vielleicht sehen wir uns wieder!“, sagt er beim Abschied, und dieses „Vielleicht“ bleibt mir noch lange danach in den Ohren. Den ganzen Weg bis zur Ankunft in Inuvik herrscht gute Laune. Die Stadt am Ende des Highways wirkt hingegen arg trostlos. Lange Zeit war hier für Fahrzeuge keinerlei Weiterkommen mehr. Nur



zu Winterzeiten konnte man die letzte Siedlung im Norden, Tuktoyaktuk, über einen zugefrorenen See anfahren. Seit wenigen Monaten gibt es allerdings eine neue Straße, der ich natürlich bevorzugt bis zu dem 180 Kilometer entfernten Ort folge. Nur wenige Meter über dem Meeresspiegel, wirkt die Gegend hier oben zunehmend schlicht, und es gibt kaum noch größere Pflanzen, nur vereinzelt grüne und braune Gräser. Die offene Landschaft bietet auch keinerlei Windschutz. Starke Windböen, peitschender Regen und klitschige Fahrspuren bestimmen die einsame Fahrt. Alleine der weite Himmel und das Gefühl, mich inmitten von purer



Der Dempster Highway ist  
mitunter ein matschiges  
Abenteuer

K A N A D A





Die Bergziegen im Denali sind erstaunlich zutraulich



Blick auf Tuktoyaktuk



Immer gut gelaunte Fährmänner



Typischer kanadischer Husky



Der Herbst in Alaska dauert nur sehr kurz und färbt die Blätter vieler Bäume gelb

K A N A D A



Nette Bekanntschaft in einer Tankstelle in der Arktis

→ Tundra zu befinden, macht all die Strapazen aber wett. Zwei Tage später erreiche ich den arktischen Ozean, wo aufgrund der Sommersonne auch der späte Abend noch taghell erscheint. Pures Glück durchströmt mich, als ich endlich über das raue arktische Meer blicken kann. Auch wenn mir hier wie versprochen eisiger Regen und Wind ins Gesicht schlägt, bleibt es ein besonderer Erfolg, denn genau genommen habe ich nun den kompletten amerikanischen Kontinent von Feuerland bis in den hohen Norden durchquert. Zum Feiern bleibt aber keine Zeit. Ein Sturm zieht auf, und nur sehr mühselig errichte ich mein Lager nahe der Bucht, um schon kurz danach wie eine Schnecke in den Schlafsack zu kriechen.

**Am nächsten Morgen krabbele ich sichtlich gezeichnet** von einer wenig erholsamen Nacht aus dem Zelt und versinke mit beiden Händen und Füßen sofort im Matsch. Mein Zelt gleicht einem angerissenen Fetzen, der in Wasser getränkt wurde und vergeblich versucht, weiterhin wie eine Flagge stolz im Wind zu wehen. Insgesamt ist es ein trauriges Bild. Nochmals blicke ich wehmütig gen Norden in die Arktis. Soll es das nun gewesen sein?, frage ich mich. All die vielen Kilometer bis an diesen nördlichen Punkt Kanadas



Moose-Mutter mit Nachwuchs auf Nahrungssuche

kennen, bei der ich später sogar mein Nachtlager aufschlage, denn noch eine Nacht im Freien wollten mir meine neuen Freunde nicht zumuten. Andernorts spiele ich mit einigen Kindern Fußball und besuche ein Musikkonzert mit traditionellem Siglit-Tanz. Bruce, eine weitere Bekanntschaft, Jäger und Fischer, fährt ein paar Tage danach mit mir hinaus aufs offene Meer. Wir suchen nach Walen und angeln bei einer der kleinen Inseln „Whitefish“, der hier gerne getrocknet gegessen wird und tatsächlich sehr köstlich ist. Sicherlich, es bedarf Zeit, die Stadt zu verstehen, und hätte ich nicht Jaro kennengelernt, wäre ich sehr wahrscheinlich 1850 Kilometer den Dempster Highway rauf und runter gefahren, ohne auch nur eine Vorstellung des Lebens hier oben erhascht zu haben. Ganze zwei Wochen bin ich Gast im Land der Inuits, in denen kein Tag



## A L A S K A



für eine kalte Brise und eine ungemütliche Nacht im Zelt? Aus Trotz der Arktis gegenüber für ihre schlechte Gastfreundschaft lasse ich alles liegen und erkunde stattdessen den kleinen Ort. Mein Entdeckerherz sagt mir, dass hier noch mehr verborgen liegt. Die Menschen wirken zurückhaltend, grüßen aber freundlich. Als ich weiter planlos herumstehe, spricht mich aus dem Auto heraus ein netter junger Mann an. „Was hat dich denn hierherschlagen. Bist du Fotograf?“, fragt er mit einem Handwink in Richtung meiner großen Kamera um den Hals. „Ja, bin ich“, antworte ich. „Ist sehr ruhig bei euch.“ Jaro, so sein Name, lädt mich auf eine spontane Spritztour durch den Ort ein. „Das ist mein Tuk!“, meint er. Und dieses Tuk erwacht schon wenige Momente nach dieser neuen Bekanntschaft zum Leben. Ich besuche die Schule, lerne Manuela, die Professorin,

vergeht, an dem ich nicht verträumt aus dem Fenster von Manuelas Haus in die von Permafrost geprägte Arktis hinausblicke. Auch wenn ich nicht wirklich will, weiß ich, der traurige Abschied naht. Mit der nächsten Schönwetterfront – ein Wort, das hier oben mit Vorsicht genossen wird, steht der Aufbruch an. Mit jedem Kilometer in den Süden nehmen die Farben der Herbstes langsam Einzug. Im seltenen Sonnenlicht funkeln dabei die bunten, rot-gelben Farbteppiche der Gräser und Sträucher bis weit ins Land hinein. Ich fühle mich wie Alice im Wunderland.

## ALASKA

**Man soll Glück ja nicht strapazieren**, heißt es immer. Aber man sollte es auch ausnutzen dürfen, wenn die Zeit dafür da ist. Alle Wettervorhersagen stehen für die nächsten drei Wochen auf Grün, was sehr ungewöhnlich für diese Jahreszeit ist. Ende August überquere ich deswegen über den Top of the World Highway die Grenze zu Alaska. 6190 Meter hoch ragt der Denali inmitten des gleichnamigen Nationalparks in die Höhe. Selbst aus der Ferne umgibt den monumentalen Koloss



Campingküche und Ausblick auf einen trockenen Fluss bei Anchorage

→ mit seiner markanten weißen Spitze eine besonders erhabene Atmosphäre, die nur einen Bruchteil der Schönheit des 20.000 km<sup>2</sup> großen Parks erahnen lässt. Genau hier entscheide ich mich, endlich wieder den Rucksack auszupacken. Keine Menschenseele ist zu finden, als ich alleine in die Wildnis wandere.

**Es herrscht absolute Ruhe**, begleitet von dem Wissen, im Grizzlybärenland unterwegs zu sein. Ich trinke das Wasser aus den Flüssen, orientiere mich mit Kompass und Karte, erkunde nahe liegende Gletscher und so manchen spannenden Bergkamm. Noch nie in meinem Leben habe ich mich so frei gefühlt. Pure Natur, keine Pfade, keine Sicherheiten, nur ein einsames Abenteuer. Aber so alleine bin ich auf der ersten 5-tägigen Wanderung nicht wirklich. Ich treffe auf Biber, Vögel, Bergziegen, Mooses (Elche) und Karibus. Nur die Bären zeigen sich einfach nicht, obwohl sich Dutzende Beweise ihrer Existenz finden lassen, wie frischer Kot, abgewetzte Bäume und Spuren an den Flussufern. Strecken von 40 Kilometer und mehr lege ich bei meinen Wanderungen zu Fuß zurück, wobei sich der weiche Tundraboden

und die scharfkantigen Felsen auf den höheren Ebenen als sehr tückisch erweisen. Insgesamt breche ich dreimal für mehrere Tage auf. Ich gelange körperlich wieder an meine Grenzen, und gerade als ich meine Mission aufgeben will, erblicke ich nach Tagen der Abgeschiedenheit plötzlich auf der anderen Seite eines breiten Flusses einen mächtigen Braunbären. Das Tier wiegt geschätzt sicherlich 300 bis 400 Kilogramm und springt trotzdem erstaunlich agil über die Berge. Er kullert den Hang hinunter, jagt einem kleinen Vogel hinterher, und schneller, als ich blicken kann, läuft er direkt auf mich zu. Ich verkrieche mich auf meiner Seite des Flusses hinter einem Busch und beobachte gespannt, was wohl passieren wird. Mit seinen riesigen Tatzen stolziert er, ohne auch nur darüber nachzudenken, durch den Fluss und bleibt mitten im Wasser stehen. Er hält seine Schnauze in die Luft, schnuppert und läuft wenig später, ohne mich zu beachten, in die andere Richtung weiter. Ein wahrer Adrenalinschub durchfährt meinen Körper, gefolgt von großen Glücksgefühlen. Es soll nicht der letzte Grizzly sein, den ich in Alaska erblicke.



## A L A S K A



Gletscher vor dem Moose's Tooth in Denali



Braunbär im Katmai Nationalpark



Trägst du immer noch Plastik?



Atmungsaktiv und kühl auf deinen Abenteuern.  
Entscheide dich für Kleidung aus 100% Merino.

icebreaker  
Move to natural

→ **Noch im Rausch der Erlebnisse** und endgültig gedrängt von der Angst, mich im Winter hier oben zu verlieren, fahre ich weiter. Der September neigt sich schnell dem Ende zu, und einige Straßen schließen schon, viele Fährverbindungen und Tunnel werden es ihnen bald gleichtun. Die wenigen Städte auf der Strecke wirken schon verlassen. „Out of order“ oder „Closed“ sind die Worte, die ich zumeist an den Läden lese. Es scheint so, als täten die Menschen es den Bären gleich, die sich schon bald in den Winterschlaf begeben. Langsam macht sich auch die Kälte bemerkbar. Dick habe ich mich in den Motorradanzug gepackt, trage lange Unterwäsche, verschiedene Halstücher und natürlich die „extreme warmth“ Handschuhe. Aber all das reicht nun nicht mehr aus, und der noch moderate Wink des Wetters gibt mir zu verstehen, dass es nun nach Hause gehen muss. Und das Zuhause liegt für Katze in diesem Fall 4200 Kilometer entfernt in Vancouver. Eine der letzten Nächte in Alaska verbringe ich in einem leeren Flussbett. Es ist fast einen halben Kilometer breit und bietet eine vage Vorstellung, welche enormen Mächte von Wassermassen hier im Frühjahr während der Schneeschmelze durchtosen. Nur einen winzigen Teil



Polarlichter auf der Fahrt zurück nach Vancouver

von Alaska durfte ich kennenlernen. Aber jener Teil war faszinierend, rein und intensiv und wird mich sicherlich bis zum Ende meines Lebens begleiten. Ich hoffe, es wird kein Traum bleiben, die größte Exklave der Erde, ihre Natur, die pure Wildnis und all ihre Freiheit, noch einmal zu besuchen. Denn Träume sind ja zum Leben da!

P.S.: Den Fährmann habe ich tatsächlich noch einmal getroffen.

Martin Leonhardt, 8. September 2021

Martin Leonhardt ist Referent, Autor, Fotograf und Abenteurer zugleich. Außerdem organisiert er Fotoreisen in ferne Länder und gibt sein Wissen auf diesem Wege gerne weiter. Nähere Informationen und Termine unter: [www.freiheitenwelt.de](http://www.freiheitenwelt.de)

→ TRÄUME SIND ZUM LEBEN DA ←

Pure Wildnis in Alaska





# 10.000 JAHRE LEBEN IN DER NATUR

Nichts geht über Wolle



Geht es um funktionale Materialien, macht Schafen so leicht keiner etwas vor. Wolle ist weich, wärmt bei Kälte und kühlt angenehm bei warmem Wetter – und sie ist geruchsneutral, während sie effektiv Feuchtigkeit ableitet. Wolle hat uns schon immer beeindruckt, deshalb sind wir stets auf der Suche nach neuen Einsatzmöglichkeiten. Wie bei unserem *Övik Knit*

*Cardigan*. Er ist nicht nur aus Wolle gestrickt – sondern aus rückverfolgbarer Wolle. Das ist Wolle, die nach dem hohen zq-Standard zertifiziert wurde. Dieser Standard umfasst Tierwohl, Umwelt (Regelungen zu Chemikalieneinsatz, Landnutzung usw.), soziale und wirtschaftliche Nachhaltigkeit sowie Faserqualität. Alles in allem ein Cardigan, von dem wir glauben, dass

du ihn lieben und auf vielen zukünftigen Outdoor-Abenteuern nützlich finden wirst.



# aktuelle produkte

Nach einem für viele eher mauen Sommer mit zu wenig warmen, sonnigen Tagen sind wir nun alle gespannt, was für ein Herbst und Winter uns bevorsteht.

Nasskalt – oder doch mit herrlichem Laub in Brauntönen und später mit klirrender Kälte und Schnee?

Wie es auch kommt, unsere Hersteller bieten für jede Situation die passende Bekleidung und Ausrüstung. Einen kleinen Ausschnitt aus den neuen Kollektionen gibt's auf den folgenden Seiten.

Alle Adressen auf Seite 94!

**Wir sind im Geschäft,  
um unseren Heimatplaneten  
zu retten.**

Wir bei Patagonia wissen, dass alles Leben auf der Erde vom Aussterben bedroht ist.

Wir machen uns zum Ziel, all unsere Ressourcen einzusetzen, um etwas dagegen zu unternehmen: unser Unternehmen, unsere Investitionen, unsere Stimme und unsere Fantasie.

FOTO: PATAGONIA



**A**  
**MTN. EQUIPMENT**  
**SUPERFLUX JACKET**  
**HERREN**  
 UVP: 199,90 €



**E**  
**MAMMUT**  
**CONVEY 3IN1 HS**  
**HOODED JACKET HERREN**  
 UVP: 360,00 €



**F**  
**ORTOVOX**  
**SWISSWOOL ZINAL**  
**JACKET HERREN**  
 UVP: 350,00 €



**D**  
**BERGANS**  
**ULSTEIN WOOL JACKET**  
**HERREN**  
 UVP: 160,00 €



**B**  
**DEUTER**  
**KID COMFORT PRO**  
 UVP: 380,00 €



**C**  
**MEINDL**  
**YOLUP GTX**  
**KINDER**  
 UVP: AB 99,90 €



**A** **MTN. EQUIPMENT:** Isolationsjacke für jedes Wetter, die Wärme, Atmungsaktivität und Wetterschutz vereint. UVP: 199,90 € **B** **DEUTER:** TÜV-sicherheitsgeprüfte Kindertrage mit integriertem, separat nutzbarem Daypack, fest verbautem Sonnendach und Rückspiegel. UVP: 380,00 € **C** **MEINDL:** Hält Kinderfüße im Schnee trocken und warm. UVP: ab 99,90 € **D** **BERGANS:** Weiche, angenehm zu tragende Jacke aus einem Wolle-Polyester-Mix. UVP: 160,00 € **E** **MAMMUT:** Doppeljacke mit warmer Kunstfaser-Isolationsinnenjacke. UVP: 360,00 € **F** **ORTOVOX:** Robuste Freeride-Jacke mit sehr warmer Swisswool-Isolation für besonders kalte Tage. UVP: 350,00 €

\* abgebildete Farben nur beispielhaft





FOTO: VAUDE



**B**  
**MTN. EQUIPMENT**  
**SALTORO JACKET**  
 DAMEN  
 UVP: 299,90 €



**D**  
**BERGANS**  
**LETTO V2 3L JACKET**  
 DAMEN  
 UVP: 250,00 €



**F**  
**ORTOVOX**  
**FLEECE HOODY**  
 DAMEN  
 UVP: 190,00 €



**A**  
**DEVOLD**  
**NIBBA JACKET**  
 DAMEN  
 UVP: 185,00 €



**C**  
**ORTOVOX**  
**FIRST AID**  
**WATERPROOF MINI**  
 UVP: 30,00 €



**E**  
**JACK WOLFSKIN**  
**ICEGUARD SKIRT**  
 DAMEN  
 UVP: 74,95 €



**G**  
**DEUTER**  
**AIRCONTACT**  
**LITE 35 + 10 SL** DAMEN  
 UVP: 170,00 €

→ **A DEVOLD:** Merinowolljacke mit tollem Wärme-Gewichts-Verhältnis. UVP: 185,00 €  
**B MTN. EQUIPMENT:** Leichte und funktionelle Hardshell Jacke für alle Wandertouren. UVP: 299,90 € **C ORTOVOX:** Wasserdichtes, gewichtsoptimiertes Erste-Hilfe-Set für Tagestouren. UVP: 30,00 € **D BERGANS:** Sehr leichte, einfach zu verstauende Watterschutzjacke. UVP: 250,00 € **E JACK WOLFSKIN:** Gesteppter Winterrock, verbindet Chic mit Funktion. UVP: 74,95 € **F ORTOVOX:** Warmer Fleece-Hoody aus recyceltem Polyester und Merinowolle für kühle, trockene Tage. UVP: 190,00 € **G DEUTER:** Die Aircontact Lite Serie bietet eine gute Balance zwischen hohem Tragekomfort, geringem Gewicht und guter Belüftung. UVP: 170,00 €



**I**  
**VAUDE**  
**MINEO INSULATION JACKET**  
**HERREN**  
 UVP: 250,00 €



**J**  
**MAMMUT**  
**ALBULA IN HYBRID**  
**JACKET HERREN**  
 UVP: 180,00 €



**M**  
**MTN. EQUIPMENT**  
**LIGHTLINE ECO JACKET**  
**HERREN**  
 UVP: 319,90 €



**K**  
**LUNDHAGS**  
**MAKKE PANT**  
**HERREN**  
 UVP: 230,00 €



**L**  
**DEVOLD**  
**NIBBA JACKET**  
**HERREN**  
 UVP: 185,00 €



**H**  
**DEUTER**  
**FUTURA 26**  
**HERREN**  
 UVP: 140,00 €

→ **H DEUTER:** Die Futura-Serie beinhaltet Rucksäcke für engagierte Damen und Herren, die auf Tages- und Mehrtageswanderungen Wert auf maximalen Komfort bei maximaler Belüftung legen. UVP: 140,00 €  
**I VAUDE:** Schicker Wärmespeicher für kalte Stadttage. UVP: 250,00 € **J MAMMUT:** Umweltfreundlich produzierte Isolationsjacke. UVP: 180,00 € **K LUNDHAGS:** Schmal geschnittene Trekkinghose mit toller Belüftung. UVP: 230,00 € **L DEVOLD:** Merinowolljacke mit tollem Wärme-Gewichts-Verhältnis. UVP: 185,00 € **M MTN. EQUIPMENT:** Daunenjacke aus vollständig recycelten Materialien, inklusive der Daune. UVP: 319,90 €

\* abgebildete Farben nur beispielhaft

**Wir sind im Geschäft,  
um unseren Heimatplaneten  
zu retten.**

**Wir bei Patagonia wissen, dass alles Leben  
auf der Erde vom Aussterben bedroht ist.**

**Wir machen uns zum Ziel, all unsere Ressourcen einzusetzen, um  
etwas dagegen zu unternehmen: unser Unternehmen, unsere  
Investitionen, unsere Stimme und unsere Fantasie.**

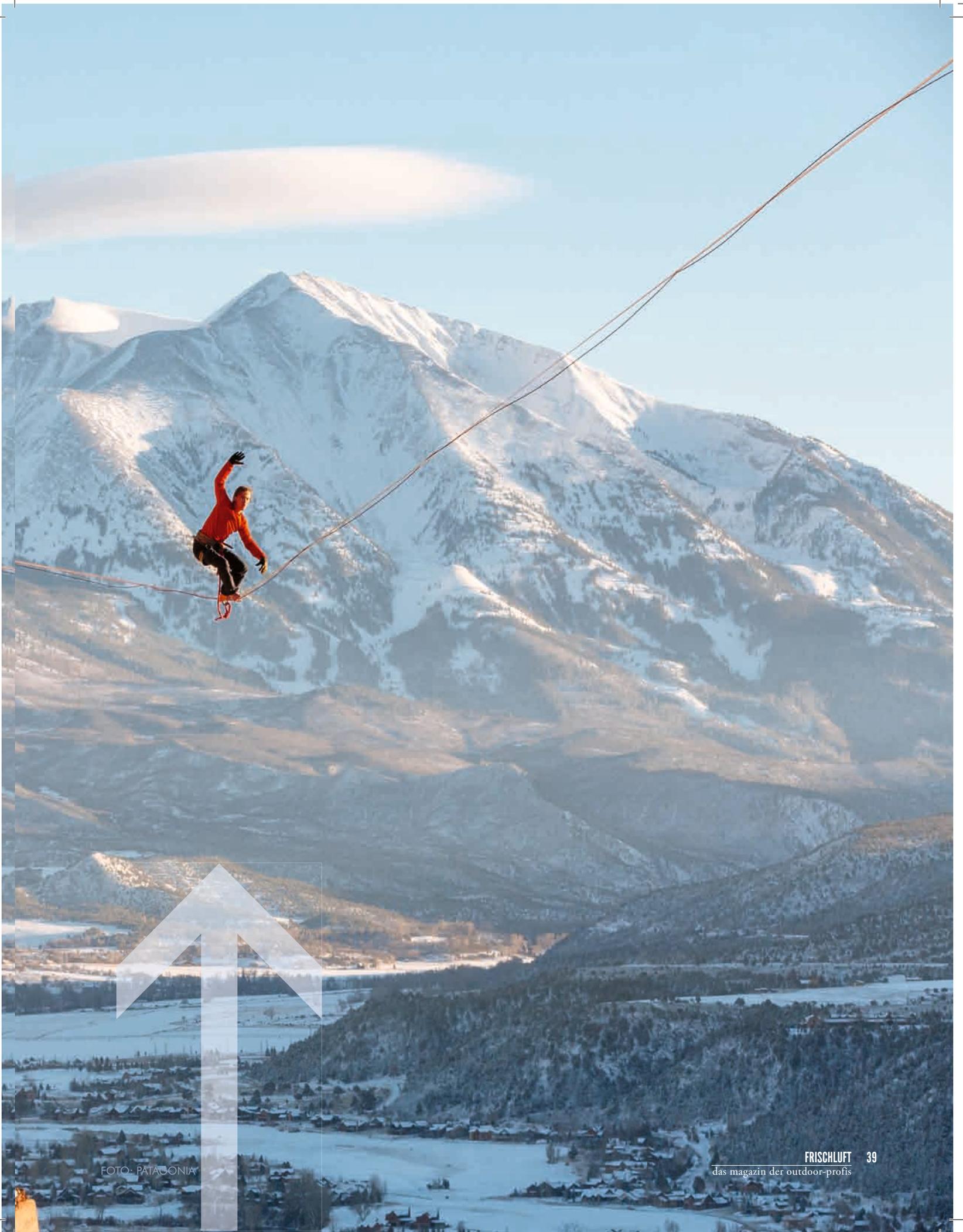


FOTO: PATAGONIA



**B**

**VAUDE**  
ESCAPE LIGHT JACKET  
DAMEN  
UVP: 100,00 €



**C**

**JACK WOLFSKIN**  
PARK AVENUE JACKET  
DAMEN  
UVP: 199,95 €



**A**

**MTN. EQUIPMENT**  
LIGHTLINE PARKA  
DAMEN  
UVP: 329,90 €



**D**

**LUNDHAGS**  
MAKKE PANT  
DAMEN  
UVP: 230,00 €



**F**

**MAMMUT**  
ARTIC ML HOODED  
JACKET DAMEN  
UVP: 180,00 €



**E**

**MEINDL**  
OHIO 2 GTX  
DAMEN  
UVP: 189,90 €

- **A MTN. EQUIPMENT:** Länger geschnittener Daunenmantel mit hochwertiger Daunenfüllung. UVP: 329,90 €  
**B VAUDE:** Leichte Regenjacke zum Wandern. UVP: 100,00 € **C JACK WOLFSKIN:** Klassische, wasserdichte Outdoor-Jacke in schlichtem Look. UVP: 199,95 €  
**D LUNDHAGS:** Schmal geschnittene Trekkinghose mit toller Belüftung. UVP: 230,00 € **E MEINDL:** Leichtwandertiefel aus Nubukleder. UVP: 189,90 €  
**F MAMMUT:** Lässiger Hoodie aus weichem Thermofleece. UVP: 180,00 €



**H**  
**MAMMUT**  
**TROVAT 3IN1 HS HOODED**  
**JACKET HERREN**  
 UVP: 300,00 €



**I**  
**PATAGONIA**  
**MICRO PUFF HOODY**  
**HERREN**  
 UVP: 250,00 €



**K**  
**PATAGONIA**  
**R1 AIR FULL-ZIP HOODY**  
**HERREN**  
 UVP: 140,00 €



**G**  
**MTN. EQUIPMENT**  
**TRANGO JACKET**  
**HERREN**  
 UVP: 299,90 €



**J**  
**BERGANS**  
**SOLLI WOOL SWEATER**  
**HERREN**  
 UVP: 120,00 €

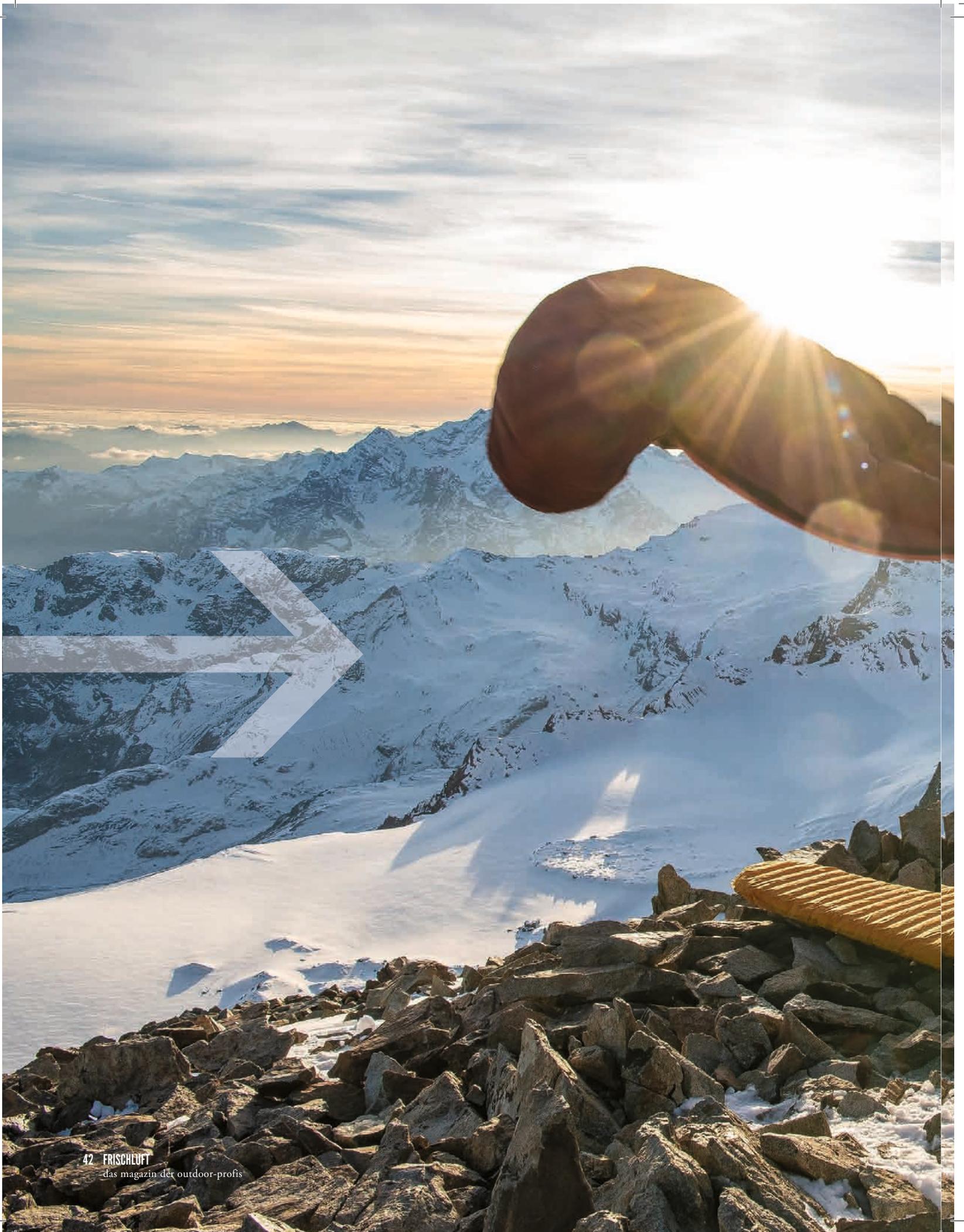


**L**  
**DEUTER**  
**JUNIOR**  
 UVP: 45,00 €



**G** **MTN. EQUIPMENT:** Flexible und klein verpackbare Daunen-  
 jacke. UVP: 299,90 € **H** **MAMMUT:** 3 in 1 Kapuzenjacke, hält auf  
 Wanderungen oder an kalten Tagen in der Stadt trocken und warm.  
 UVP: 300,00 € **I** **PATAGONIA:** Ultraleichte, wasserabweisende  
 Kunstfaser-Isolationsjacke. UVP: 250,00 € **J** **BERGANS:** Vielseitiger  
 Sweater aus reiner Merinowolle. UVP: 120,00 € **K** **PATAGONIA:**  
 Leichtes, atmungsaktives und rasch trocknendes, technisches Fleece  
 für anstrengende Aktivitäten bei kaltem Wetter. UVP: 140,00 €  
**L** **DEUTER:** Bergrucksack für Kinder ab etwa 5 Jahren. UVP: 45,00 €

\* abgebildete Farben nur beispielhaft







**B**

**Y BY NORDISK**  
AUKEA COAT  
DAMEN  
UVP: 499,95 €



**C**

**MTN. EQUIPMENT**  
BALTORO JACKET  
DAMEN  
UVP: 269,90 €



**F**

**VAUDE**  
QIMSA SOFTSHELL  
JACKET DAMEN  
UVP: 150,00 €



**A**

**DEUTER**  
AC LITE 22 SL  
DAMEN  
UVP: 95,00 €



**D**

**VAUDE**  
QIMSA SOFTSHELL  
PANTS II DAMEN  
UVP: 150,00 €



**E**

**BERGANS**  
ALVDAL WOOLJUMPER  
DAMEN  
UVP: 120,00 €



**A DEUTER:** Die AC Lite Serie von Deuter bietet Rucksäcke für junge Tageswanderinnen und Tageswanderer, die Wert auf einen lässigen Look, Leichtigkeit und maximale Belüftung legen. UVP: 95,00 € **B Y BY NORDISK:** Daunemantel mit schicker Passform und wetterfestem Außenstoff. UVP: 499,95 € **C MTN. EQUIPMENT:** Jacke für alpine Touren mit hoher Wärmeleistung bei geringem Gewicht. UVP: 269,90 € **D VAUDE:** Winddichte Softshellhose, sorgt bei kühlen Temperaturen für gute Leistungswerte. UVP: 150,00 € **E BERGANS:** Warmer Pullover mit hohem Tragekomfort und zeitlos schönem Muster. UVP: 120,00 € **F VAUDE:** Wetterfeste Softshelljacke für Radlerinnen. UVP: 150,00 €

**MTN. EQUIPMENT**

**MAKALU JACKET**

HERREN

UVP: 349,90 €



**G**



**MAMMUT**

**WHITEHORN IN JACKET**

HERREN

UVP: 230,00 €

**H**



**K**

**PATAGONIA**

**ISTHMUS PARKA**

HERREN

UVP: 250,00 €



**J**

**MAMMUT**

**WINTER HIKING SO PANT**

HERREN

UVP: 160,00 €



**L**

**VAUDE**

**ESCAPE LIGHT JACKET**

HERREN

UVP: 100,00 €



**I**

**DEUTER**

**TRAIL PRO 36**

HERREN

UVP: 180,00 €



**G** **MTN. EQUIPMENT:** Robuste GORE-TEX Jacke für Wandern und Bergsteigen. UVP: 349,90 € **H** **MAMMUT:** Wendejacke mit recycelter Daunenfüllung. UVP: 230,00 € **I** **DEUTER:** Sportlicher Wander-rucksack für anspruchsvolles bis alpines Terrain. UVP: 180,00 € **J** **MAMMUT:** Warme Softshellhose mit Belüftungsöffnungen an der Bein-Aussenseite. UVP: 160,00 € **K** **PATAGONIA:** Wetterfester Expeditionsparke im Stil der 60er Jahre. UVP: 250,00 € **L** **VAUDE:** Leichte Regenjacke zum Wandern. UVP: 100,00 €

\* abgebildete Farben nur beispielhaft



# DEPOT

FIND YOUR WAY

## DEPOT

[www.rab.equipment](http://www.rab.equipment)

Das schlanke urbane Design, der hervorragende Tragekomfort und die innovativen Features des Depots machen ihn zur perfekten Wahl sowohl für die City als auch für Ausflüge ins Gelände. Hergestellt aus ballistischen Stoffen mit einer wasserabweisenden DryZone™ Laptop-Hülle, ist dieser Rucksack bestens für alle Herausforderungen gerüstet.



10  
tentree

tentree aus Kanada

– Wir bieten nachhaltige Outdoor-Bekleidung und pflanzen für jedes verkaufte Produkt zehn Bäume – bislang schon mehr als 60 Millionen.

**Werde auch Baumpflanzer!**

[www.tentree.de](http://www.tentree.de)

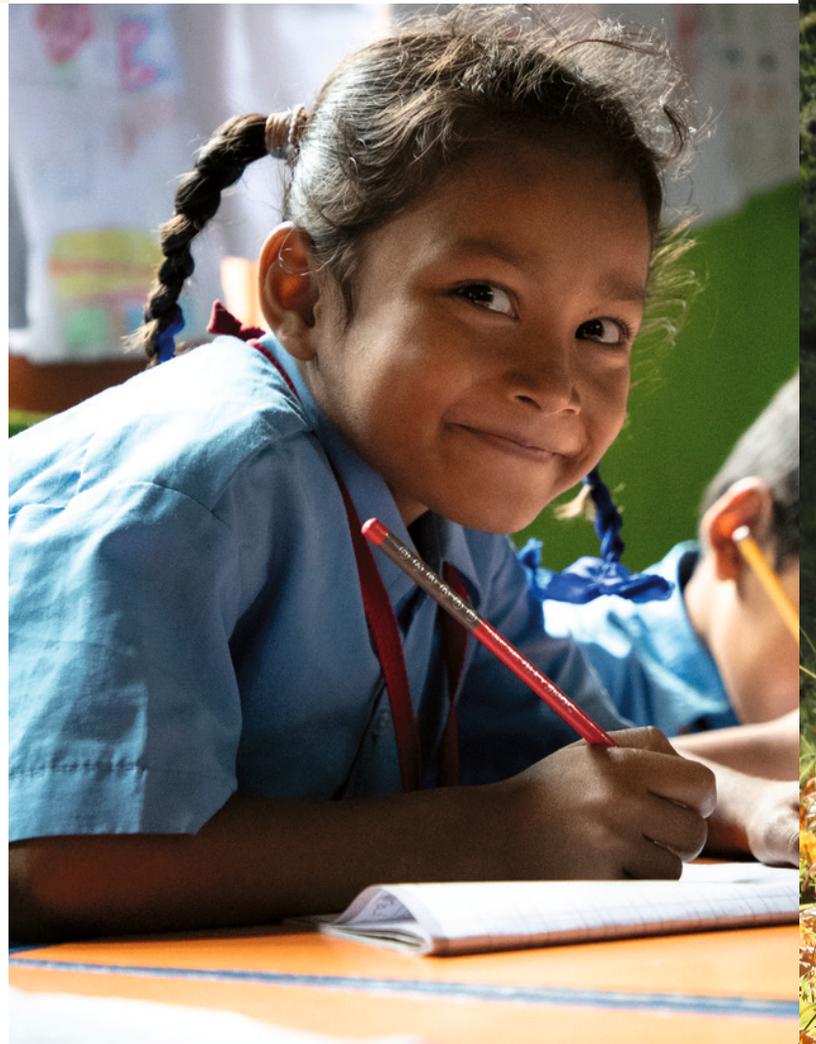
## Sherpa Adventure Gear

– die Outdoor-Marke aus Nepal, gegründet von einer Sherpa-Familie.

**Wir spenden für jedes verkaufte Produkt einen Schultag für nepalesische Kinder.**

[www.sherpaadventuregear.de](http://www.sherpaadventuregear.de)

  
**sherpa**  
ADVENTURE GEAR



IMPRESSUM ←

# FRISCHLUFT

das magazin der outdoor-profis

## REDAKTION

Fabian Draheim

Frank Hirt

Dieter Schirmer-Antlfinger

Tim Wahnel

Olaf Wittayer

[redaktion@frischluft-magazin.info](mailto:redaktion@frischluft-magazin.info)

## CHEFREDAKTION

Tim Wahnel

[wahnel@frischluft-magazin.info](mailto:wahnel@frischluft-magazin.info)

## SCHLUSSREDAKTION

Fabian Draheim

[draheim@frischluft-magazin.info](mailto:draheim@frischluft-magazin.info)

## GRAFIK

Frauke Sandrock

Maria Franziska Steinkampf

Julian Rossmeisl

[grafik@frischluft-magazin.info](mailto:grafik@frischluft-magazin.info)

## HERAUSGEBER

Tim Wahnel

outdoor-profis GmbH

Schaumburger Str. 1, 65549 Limburg

[wahnel@frischluft-magazin.info](mailto:wahnel@frischluft-magazin.info)

## FOTONACHWEIS

Titelfoto: polaRocket, photocase.com

## PRODUKTABBILDUNGEN

Herstellerfirmen

## AUFLAGE

106.000 / erscheint 2x jährlich

Die Wiedergabe oder Erfassung  
der Inhalte auf Datenträger ist  
nur mit Genehmigung der  
Redaktion erlaubt.

Alle Rechte vorbehalten.

Die bei der Produktion  
dieses FRISCHLUFT-Magazins  
entstandenen CO<sub>2</sub>-Emissionen  
wurden durch die Unterstützung  
von Klimaschutzprojekten und  
Aufforstungen in verschiedenen  
Regionen der Erde ausgeglichen.  
Informationen unter  
[www.firstclimate-klimaneutral.de](http://www.firstclimate-klimaneutral.de)

FOTO: FOTOKOMPLIZIN.DE



FABIAN BUHL



DEUTER  
IS FOR  
EXPLORERS

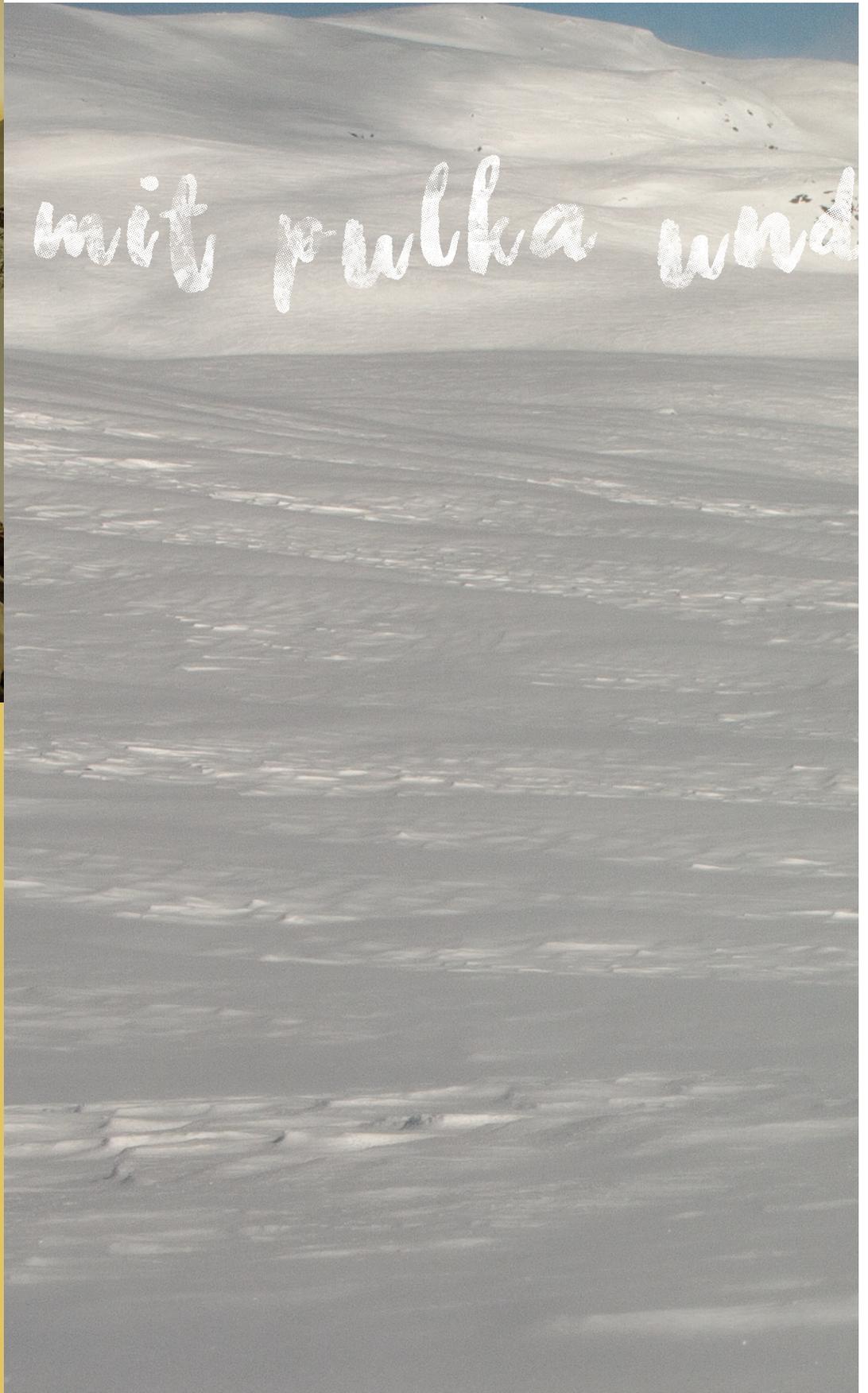
#deuterforever



deuter



GRAVITY EXPEDITION 45+  
deuter.com



mit pulka und

WIR ZIEHEN RICHTUNG BERGE

# das zelt — freiheit

## BACKCOUNTRY-SNOWBOARDEN IN DER HARDANGERVIDDA

Text und Fotos: Martin Böhm | outdoorhighlights.de

**Traum oder was ...?** Dumpf dringt Stefans Stimme zu mir durch: „Martin, du musst aufwachen! Ich bekomme den Schnee nicht mehr vom Zelt!“ Mitten in der Nacht, kilometerweit von der Zivilisation entfernt und bei arktischen Verhältnissen bedeutet dies nicht gerade Entspannung. Es ist 3 Uhr. Um unser kleines rotes Kuppelzelt wütet ein Schneesturm, und die Temperaturen bewegen sich im Bereich der heimischen Tiefkühltruhe. Es hilft nichts – wenn wir nicht unter einem Schneeberg für immer einschlafen möchten, müssen wir raus.

**Schuhe wie Beton** Die Schuhe und Schnürsenkel sind hart wie Beton gefroren, und es kostet Überwindung, die Füße hineinzuzwängen. Draußen geht die Sicht gegen null, und die Eiskristalle, die mit weit über hundert Stundenkilometern waagrecht durch die Luft geschleudert werden, treffen wie Nadelstiche auf jede freie Hautstelle. Eine Stunde benötigen wir, um das Zelt freizuschaukeln und den Schutzwall aufzustocken. Dann legen wir uns wieder in eine Hülle aus Daune und Kunstfaser und schlafen weiter ...



AUSRÜSTUNG NACH EINEM SCHNEESTURM



# whiteout





SCHNEEMEER



HÜTTE IM FJELL



NACH EINER  
STÜRMISCHEN NACHT



#### WARUM?

Mal wieder SO RICHTIG RAUS, die Stille und Weite spüren, den eigenen Herzschlag hören, Snowboard-Erstbefahrungen, keine Lifte, keine Schneescooter, keine Helikopter und dem Körper zeigen, dass es nicht nur Schreibtischstuhl und Computer gibt.

#### DARUM!

#### **Nicht um die halbe Welt fliegen**

Da wir nicht um die halbe Welt fliegen wollten, kamen wir nach kurzer Recherche auf Norwegen. Dort liegt mit 8000 km<sup>2</sup> die größte Hochebene Europas mit einer Gebirgsregion im Westen, der Hardangervidda. Bedingt durch die Nähe zum Meer sehr schneereich und oft arktische Verhältnisse aufweisend, hat sich diese Region als Trainingswiese für Arktis- und Antarktisexpeditionen bewährt. Schon der erste Mensch am Südpol, Roald Amundsen, hat sich hier auf seine Touren vorbereitet. Heute durchzieht ein Netz von Wegen den Nationalpark, und in den Sommermonaten ist von einem regelrechten Touristenansturm die Rede. Auch im Winter gibt es markierte Haupttrouten mit in Tagesetappen zu erreichenden Hütten. Wer sich aber abseits dieser bewegt oder in die schwer zugänglichen gebirgigen Teile vordringt, der findet im Februar und März eine bezaubernd einsame, extreme Winterlandschaft vor.

#### **Whiteout**

Wir haben uns vor Tagen von unserem Ausgangspunkt Haukelisetter über steile Hänge, hügelige Regionen und zugefrorene Seen mit Ski, Schneeschuhen und 60 Kilo schwerem Gepäckschlitten in die Berge aufgemacht, um nach einigen Tagesetappen ein Basislager zu errichten. Von hier aus geht es nun, wenn das Wetter es zulässt, jeden Tag auf einen einladenden Gipfel oder einfach mit leichtem Gepäck in verschiedene Täler und durch die verschneite Traumwelt. Im Idealfall werden wir am Morgen durch die Sonnenstrahlen, die das Zelt leicht erwärmen, geweckt, und die Sonnenbrille kommt schon für den ersten Blick aus dem Zelt schützend vor die Augen, um nicht





# PRODUZIERT VON DER NATUR



PHOTO: Hans-Helmut



*In unserer technischen  
PIZ ZUVO JACKET sorgt  
hochfunktionale SWISSWOOL  
für natürliche Isolation.*



**SWISSWOOL** bedeutet die Rückbesinnung auf das Ursprüngliche:  
Eine lokale Wollproduktion durch Schweizer Bergbauern. Die Förderung von  
bedrohtem Brauchtum sowie die behutsame Weiterverarbeitung in traditionellen  
Verfahren. Und eine vollständige Fertigung in Europa.

Erfahre mehr über unsere natürliche Isolation.  
[ortovox.com](http://ortovox.com)

**ORTOVOX**



UNSER HAUSBERG



durch die Abermillionen von funkelnden Schneekristallen überfordert zu werden. Teilweise muss aber auch die Skibrille erhalten, nämlich dann, wenn die Sonne es nicht durch die dichte Wolkendecke schafft, draußen sogenannter „Whiteout“ (nur wenige Meter oder Zentimeter Sicht, da durch Schnee am Boden und in der Luft alle Konturen verschwinden) herrscht und die Augen vor herumwirbelnden Kristallen geschützt werden müssen. Heute ist so ein Tag. Obwohl wir in der Nacht das Zelt freigeschaufelt hatten, ist morgens das gleiche Prozedere angesagt. Deshalb gibt es noch im Schlafsack eine ordentliche Portion Energieriegel. – Nein, nicht „himmlich yogurtleicht“ schmeckende, bei denen die Werbung Gesundheit und Schlankheit suggeriert, sondern vor Fett, Zucker, Eiweiß und Kohlehydraten strotzende Barren, die es ermöglichen, mal eben schnell 1500 Kalorien zuzuführen. Durch die Kälte und körperliche Anstrengung nimmt man trotzdem ab. Wir haben uns eine kleine Küchenecke und eine Schneehöhle einige Meter entfernt vom Zelt eingerichtet. Sie sind unter dem vielen Neuschnee verschwunden, und wir müssen auch hier alles freischaufeln. Dann beginnt das übliche Ritual der Wassergewinnung. Unsere Kocher laufen täglich einige Stunden, um genügend Schnee zu schmelzen, damit der Flüssigkeitshaushalt unserer Körper im Gleichgewicht bleibt. In der mit gemütlichen Sitzplätzen ausgestatteten Schneehöhle gibt es dann „richtiges Frühstück“: Vollkornbrot, Müsli, Salami, Margarine und Kaffee.

Der Wind lässt nach, und die Sicht erlaubt einen Tagstrip über zugefrorene Seen und leicht kupiertes Gelände. Ein GPS mit sich zu führen ist keine schlechte Idee, da die Orientierung je nach Region und Verhältnissen nicht ganz einfach ist. Gegen Abend besteige ich noch unseren Hausberg. Die Dämmerung setzt ein, und die ersten Sterne sind am Himmel zu sehen. Das Ba-

TRAUMLAGER



FREUDENSPRÜNGE



GEWICHT AM HANG



rometer klettert von Stunde zu Stunde höher, und wir können uns allem Anschein nach auf einen sonnigen nächsten Tag freuen. Es gibt noch eine Doppelpackung Expeditionsnahrung aus der Tüte, und dann kriechen wir in die Schlafsäcke.

Die Nacht verläuft angenehm – kein Wind, nicht zu kalt (-15 Grad im Zelt) – und endet mit einem herrlichen Sonnenaufgang. Wir beschließen, einen der großen Gipfel in unserer Umgebung zu erklimmen. Mit Fotoausrüstung und Tagesverpflegung im Rucksack ziehen wir einige Kilometer leicht ansteigend Richtung Berg. Langsam nimmt die Steigung zu. Die Sonnenintensität ist enorm. Der Schweiß rinnt in Strömen, und ich frage mich mal wieder, was es mit der „Atmungsaktivität“ der Jacken auf sich hat. Kurz vor dem Gipfel werden die Ski deponiert



Rab®



# ARC ECO

NACHHALTIGE PERFORMANCE

## ARC ECO JACKET

Die Arc Eco Jacke ist umweltfreundlich, strapazierfähig und wasserdicht. Sie ist der ultimative Beweis, dass Nachhaltigkeit und Leistung Hand in Hand gehen können. Diese leichte und bequeme Jacke bietet dir ganzjährigen Schutz bei geringem Packmaß und besteht aus dem revolutionären Pertex® Shield Revolve-Gewebe, einem zu 100 % recycelten Stoff.

[WWW.RAB.EQUIPMENT](http://WWW.RAB.EQUIPMENT)

 **PERTEX®**  
SHIELD

 **REVOLVE**



und der Rest per pedes in Angriff genommen. Ein weiteres Mal stelle ich fest: Gipfel sind der Gipfel! Atemberaubendes Panorama, das Gefühl, oben angekommen zu sein, und die Gipfelrast – das sind Momente die schwer zu toppen sind. Mit dem Teleobjektiv ist gerade noch unser von Bergen und Einsamkeit umrahmtes Lager auszumachen, und der stahlblaue Himmel setzt der Szenerie im wahrsten Sinne die Krone auf. Wieder am Zelt angekommen, wird es Zeit, die Kocher auf Hochtouren zu bringen, heute gibt es einen wohlschmeckenden Tee mit Rum, und wir versinken tief im Reich der Träume.

### Ruhebereich ...

Tags darauf steht ein „Ruhetag“ auf dem Programm. Dies bedeutet für mich, Fotos machen und kleine Abfahrten in der Umgebung unternehmen. Doch Stefan hat sich ein besonderes Projekt vorgenommen: Die sogenannte „Chillout-Zone“ soll entstehen. Diese ca. 20m<sup>2</sup> große Ruhezone im Schnee wird uns noch viel Spaß bringen! Zunächst komprimiert er den Untergrund mit Schneeschuhen, um eine feste Struktur der Bauzone zu schaffen. In dreistündiger harter Arbeit schafft er zwei Betten mit ergonomischer Nackenstütze und Windschutzwand. Somit steht entspanntem Sonnenbaden nichts mehr im Wege! An den Folgetagen wird hier auch in fürstlichem Ambiente das Frühstück eingenommen ...



SONNENLIEGEN IN DER RUHEZONE

### Rückzug

Fast schon wehmütig müssen wir irgendwann unser Basislager abbauen, unsere Pulkas beladen und wieder losziehen, um die Zivilisation zu erreichen. Da sich der Schnee gesetzt hat und wir einiges an Gewicht aus den Schlitten „weggefuttert“ haben, ist die Strecke nicht mehr so anstrengend wie zu Beginn. Kurz vor Erreichen unseres Ausgangspunktes zeigt der Wind sich aber noch mal unfreundlich, und das Gesicht muss wieder komplett ver mummt werden. Am vorletzten Tag bricht mir





## stilles outdoor

→ die verbleibende Strecke ist Schneeschuhlaufen angesagt. Auch einige Traversen entlang steiler Hänge machen uns bzw. den Gepäckschlitten zu schaffen. Mehrfache Überschläge müssen unsere „Anhänger“ aushalten. Ein Kilometer vor dem Ziel bricht bei einem solchen Vorfall der Befestigungsmechanismus an meinem Zuggestänge. Leicht lädiert erreichen wir wieder Haukelisetter und gönnen uns im dortigen Restaurant große Fjällburger. Der Rotwein entfaltet seine wohlige Wirkung, und wir ziehen uns ins Massenzimmer zum Schlafen zurück. Gefühlt mitten in der Nacht, in Realität aber schon morgens, höre ich wieder Stefans Stimme dumpf

zu mir durchdringen: „Martin, du musst aufwachen, die Rückreise steht an!“

### **Unser Fazit zur Tour:**

TOP! Optimal für jeden Winter-Outdoor-Fan. Die Hardangervidda ist die ideale Spielwiese für Wintertouren, ob Langstrecken-Touren oder mit Basislager irgendwo in der Abgeschiedenheit.

Text & Fotos:

Martin Böhm | [www.outdoorhighlights.de](http://www.outdoorhighlights.de)

Freudensprungfoto Seite 57: Stefan Böhm

FABIAN BUHL

# DEUTER IS FOR GOURMETS

#deuterforever

IMMER WEITERZIEHEN

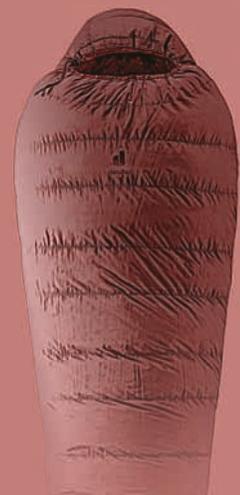


## Infos:

Beste Reisezeit für Wintertouren: Ende Februar bis Anfang April. Wer zum ersten Mal eine Wintertour unternimmt, sollte sich an markierte Routen halten und sich vorher genauestens über die Anforderungen informieren. Auch bei reinen Hüttentouren IMMER Notfallausrüstung wie Biwacksack, Winterschlafsack und Notration mitführen. Gute Orientierungskennntnisse sind unumgänglich. Touren, wie oben beschrieben [abseits der Routen in gebirgiger Region], sollten nicht ohne Vorkenntnisse unternommen werden und erfordern Kenntnisse in der Beurteilung von Lawinengefahren, zum Überleben in autarken und kalten Regionen, entsprechende Ausrüstung, ein eingespieltes Team usw.



deuter



ASTRO PRO 800

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

# NATURAL IS A CHOICE



**Devold® Tuvegga Sport Air** ist ein wendbarer Baselayer aus Merinowolle. Die eine Seite wurde für Aktivitäten mit hoher Intensität entwickelt, bei der Isolierung und die Regulierung der Körpertemperatur wichtig sind. Die flache Oberfläche bietet effizienten Feuchtigkeitstransport und hohe Atmungsaktivität beim Tragen auf der Haut. Wenn mehr Isolierung erforderlich ist, kann das Kleidungsstück auf die andere Seite gedreht werden, wo eine 3D-Gewebekonstruktion mit Luftkanal-Strick zusätzliche Isolierung erzeugt. Sehen Sie sich die volle Kollektion auf [devold.com](http://devold.com) an.



## DEVOLD®

NORWAY 1853

[www.devold.com](http://www.devold.com)



# CRASHKURS OUTDOOR- MEDIZIN

FOLGE 4:

## HÖHEN KRANKHEITEN – GANZ EINFACH

Der niedrigere Luftdruck in der Höhe bedingt eine proportional geringere Sauerstoffmenge, welche dynamisch, graduell und individuell verschiedene Beschwerden verursacht. Je höher, desto schneller und schlimmer. Faustregel: 2400 m Höhe bedeutet 25% weniger Sauerstoff, 2800 m 30%, 4000 m 40%, 5500 m 50% weniger. Schon ab 2000 m Höhe hat jeder Fünfte beidseitige, dumpf-klopfende **Höhenkopfschmerzen** („High Altitude Headache“, HAH). Kommen zum Kopfschmerz noch weitere Beschwerden wie Appetitmangel, Übel-

DR. ULRICH EIDEN

keit, Leistungsknick, Luftnot bei Belastung und Schlafstörungen hinzu, dann besteht eine **Akute Bergkrankheit** („Acute Mountain Sickness“, AMS). Unterhalb von 3000 m leidet darunter ein Drittel, oberhalb von 4000 m zwei Drittel aller Bergsteiger. Gegen die AMS sprechen ein Fehlen der Kopfschmerzen, erstes Auftreten nach mehr als 72 Stunden auf neuer Höhe, eine prompte Linderung durch Trinken oder Rasten sowie eine ausbleibende Besserung nach Abstieg.

**Keine Besserung der Kopfschmerzen und der Übelkeit** trotz Ibuprofen bzw.



→ Reisetabletten? Das Schwindelgefühl wird zur Gangunsicherheit? Der Bergsteiger ist außerstande, barfüßig in einer Linie einen Fuß vor den anderen zu setzen („HACE-Test“)? Fällt er durch leichtsinniges, unvernünftiges Verhalten auf? Dann geht die AMS in eine **Höhen-Hirnschwellung** über („High Altitude Cerebral Edema“, HACE). Oberhalb von 4000 m sind bis zu 1% der Bergsteiger betroffen. Schlimmstenfalls folgen Bewusstlosigkeit und Tod.

Neben dem niedrigeren Sauerstoffgehalt gibt es noch einen weiteren Effekt in großer Höhe: Der niedrigere atmosphärische Druck presst weniger auf unsere Haut- und Lungenoberfläche, die womöglich deswegen anschwellen: Häufig fällt dieser Effekt durch **örtliche Schwellungen im Gesicht sowie an Händen und Füßen** auf („High Altitude Localized Edema“, HALE), wenn man auf der Hütte in den Spiegel schaut oder der Ring am Finger klemmt. HALE gelten noch nicht als Höhenkrankheit, aber als ein Vorzeichen, und sind bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern.

Besteht die **Luftnot auch in Ruhe** und nicht nur bei Anstrengung wie bei der AMS? Besteht zusätzlich Husten? Muss derjenige in Ruhe mehr als 20 Atemzüge pro Minute tun? Kann er nicht mehr, ohne Luft zu holen, von eins bis zehn zählen? Dann besteht der Verdacht auf eine **Höhen-Lungenschwellung** („High Altitude Pulmonary Edema“, HAPE). Oberhalb von 3000 – 4500 m, bei Vorerkrankungen auch tiefer, ereilt das bis zu 1% der Bergsteiger. Im Extremfall brodeln die Lunge, und es findet sich eine blaue Hautfarbe (Blausucht, „Zyanose“). Lebensgefahr! HAPE kann ohne eine vorangegangene AMS auftreten! Husten alleine, ohne Luftnot, ist noch

keine Höhenkrankheit und keine HAPE. Schwillt hier die Bronchialschleimhaut an wie bei einem Infekt, Rauchen oder Asthma? Das ist spekulativ. Allgemein wird dieser **Höhenhusten** („Khumbu Cough“) durch die trockene Höhenluft erklärt.

**Sehstörungen in großer Höhe** sind

(1.) Zeichen der **Höhen-Hirnschwellung (HACE)**, aber auch

(2.) Nebenwirkung von **Sildenafil** bzw. Tadalafil (Viagra®, Cialis®) zur Prophylaxe der Akuten Bergkrankheit. Dann die Mittel sofort absetzen, Erblindungsgefahr! Das gilt übrigens auch, wenn sie nur die Manneskraft im Flachland stärken sollen.

(3.) Höhenbedingte **Einblutungen der Netzhaut** („High Altitude Retinal Hemorrhage“, HARHR) und Schwellungen des Sehnerven oberhalb von 4500 m Höhe bleiben oft unbemerkt, außer das Areal des schärfsten Sehens ist betroffen, „gelber Fleck“ oder „Makula“ genannt. Diabetiker sollten zum Routine-Check beim Augenarzt gehen, bevor sie in große Höhen aufsteigen. Acetylsalicylsäure (Aspirin®, ASS) sollte nicht gegen den Höhenkopfschmerz genommen werden, denn es hemmt

*Der Höhenkopfschmerz ist ein sinnvolles Stoppsignal*



FOTO: EMANOO | PHOTOCASE.COM

die Blutgerinnung und provoziert Blutungen der Netzhaut – und allgemein bei Verletzungen.

(4.) **Schneebblindheit** gibt es auch ohne Schnee: Die Höhenluft lässt mehr UV-Licht durch, ohne Sonnenbrille sind die Augen gerötet, schmerzhaft und tränen. Die verquollenen Augenlider werden zugekniffen. Erste Hilfe: kühle Umschläge, Dexpanthenol-Augensalbe, ein bis zwei Tage die Augen geschlossen halten und ggf. Ibuprofen. Kontaktlinsen müssen entfernt werden.



**Ein Tipp, wenn die Sonnenbrille verloren wurde: Schneide aus einer Rettungsdecke einen Streifen und binde den über die Augen. Das bietet einen ähnlichen Lichtschutz und hält 98% der UV-Strahlung zurück.**



(5.) **Kontaktlinsen** sind in der Höhe suboptimal: Sie schützen nur die durchsichtige Hornhaut, nicht die Augenbindehaut. Die Hornhaut wird unter ihnen schlechter mit Sauerstoff versorgt. Die unterwegs erschwerte Hygiene provoziert Infektionen, und wenn sie bei Minustemperaturen nicht im Schlafsack aufbewahrt werden, dann gefrieren sie.

(6.) **Verletzungen der Augen** sind bei fehlender Brille durch feine Metallsplitter möglich, die vom Eispickel oder Hammer kometenartig ins Auge einschlagen. Die unmittelbare Irritation dauert nur kurz, erst nachts setzen mit der Infektion die Schmerzen ein. Sofortiger Abstieg, es droht der Verlust des Augenlichtes! Falls vorhanden, ist bis zur augenärztlichen Behandlung eine antibiotische Augensalbe sinnvoll. Das Gleiche passiert auch im Flachland, typischerweise beim Abschlagen von Kacheln.

(7.) Wurde die **Hornhaut des Auges operiert**, um eine Kurz- oder Weitsichtigkeit zu beheben, kann in der Höhe eine leichte Fernbrille nötig sein.

**Behandlung der Höhenkrankheiten:** Kaffee und Ibuprofen lindern Kopfschmerzen, Reisetabletten mit Dimenhydrinat die Übelkeit. Beachte die Beipackzettel. Es gibt ernsthafte psychologische Studien, die nach Paracetamol eine größere Risikofreudigkeit feststellen – in der Höhe wäre das ungut. Steige unter Medikation nicht weiter auf. Erst wenn die Beschwerden nach ein oder zwei Ruhetagen auf der Hütte abgeklungen sind, ohne dass noch Medikamente benutzt werden



→ FUNKTION IM FOKUS

→ („Akklimatisierung“), kann die Tour weitergehen. Bei den leisesten Anzeichen von **HAPE, HACE** oder eines **Sehverlusts** muss derjenige runter vom Berg. Ruf die Bergrettung und lass dich beraten, allerdings ist eine Hubschrauberrettung in vielen Regionen der Welt ungewiss und kann auch in den Alpen an Zweiteinsätzen, Schlechtwetter oder dem Einbruch der Dämmerung scheitern. Besser ist, frühzeitig abzusteigen, solange der Erkrankte noch gehfähig ist, körperliche Reserven hat, die Sonne scheint und das Wetter stimmt. Idealerweise wird er getragen. Medikamente können den Abstieg sicherer machen, aber nicht ersetzen. Wenn eine Evakuierung unmöglich ist, hilft erhöhte Oberkörperlagerung (min. 30°, das entlastet Kopf und Lunge), Warmhalten (Kältezittern verstärkt sonst den Sauerstoffmangel) und – sofern vorhanden – die Gabe von Sauerstoff. Lass den Erkrankten nicht alleine. Zusätzlich können Ärzte für den Notfall – nach gründlicher individueller Beratung – Dexamethason und Nifedipin verschreiben.

**Prophylaxe der Akuten Bergkrankheit:** Akklimatisiere dich über mehrere Tage, wenn 2000 bis 2500 m Höhe erreicht sind. Steigere dann die Schlafhöhe nur um 300 bis 500 m pro Nacht, steige tagsüber höher, als du nachts schläfst, und lege ggf. zusätzliche Ruhetage ein.

Verzichte im Allgemeinen auf Medikamente. Zwar ist Acetazolamid wenig riskant – außer bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern und Vorerkrankungen –, aber leider ineffektiv: Auf 3000 bis 4000 m haben etwa 50% eine AMS (Cusco, Kilimandscharo, Everest-Trek). Mit Acetazolamid sind es kaum weniger, d. h., die meisten nehmen das Mittel umsonst ein, dazu kommen Nebenwirkungen bei 25% wie Bauchschmerzen, Kribbeln der Hände, nächtlicher Harndrang, und das Bier schmeckt scheußlich. Koka-Blätter? Sind nur ein Initiationsri-

tus von Andentouristen: In Cusco, auf 3400 m, hatten damit Reisende häufiger eine AMS als der Durchschnitt, auch im Vergleich zu Acetazolamid (Salazar 2012, Beobachtungsstudie mit 988 Teilnehmern). Ich lasse es lieber drauf ankommen und nehme Ibuprofen, falls doch der Schädel brummt. Aha, warum

nicht gleich präemptiv „Ibu“ schlucken? Weil der Höhenkopfschmerz ein sinnvolles Stoppsignal ist! Außer du landest schon das dritte Mal in La Paz und weißt schon, was dich erwartet.

**Fazit:**

**Nimm Beschwerden in großer Höhe als mögliche Höhenkrankheit ernst, und verzichte auf Leistungsdruck durch andere oder dich selbst. Denn deine Gesundheit ist zu wertvoll und die Berge zu atemberaubend.**



FOTO: KEAWAI PHOTO CASE, DE

Mehr zum Thema Outdoor-Medizin im nächsten FRISCHLUFT-Magazin im Frühjahr 2022

## BÜCHER:

Uli Eiden

**Outdoor-Erste-Hilfe: 100 Tricks für unterwegs:** Das Allerallerwichtigste für die Selbsthilfe: normale Erste Hilfe – inkl. aktueller Empfehlungen der Fachgesellschaften in der Corona-Krise – plus Extras für unterwegs.



48 DIN-A6-Seiten, die mit 33 g Gewicht und 3 mm Dicke in fast jeden Rucksack passen. 1. Auflage September 2020, Verkaufspreis 3,50 Euro. ISBN-13: 978-3982145310

Uli Eiden

### **Leben retten und medizinische Selbsthilfe – Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde ...**

ist ein nach Symptomen geordnetes Nachschlagewerk, Lesebuch und Rettungsanker – ein präziser Einstieg in medizinisches Fachwissen. Über 1200 Stichwörter und mehr als 800 Querverweise lotsen durch 594 vollgepackte Seiten. Mit 360 Zeichnungen, Fotos und Flussdiagrammen. 300 g dank 60-g-Papier, passt im DIN-A6-Format noch in die Hosentasche.

2. Auflage Oktober 2019, Verkaufspreis 30,00 Euro  
Davon gehen 5,00 Euro für das Ende der Lepra an die Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V. ISBN 978-3982145303



### **Zum Autor:**

Dr. Ulrich Eiden arbeitet nach langer Odyssee als hausärztlicher Internist, Taucherarzt und Reisemediziner in Mainz.

Die hier sorgfältig ausgewählten und dargestellten Maßnahmen und Hilfsmittel sind risikoarm. Trotzdem übernehmen der Autor wie der Verlag keine Haftung für Schäden, die aus deren Anwendung entstehen. Autor und Verlag genießen keine materielle Zuwendung Dritter für deren im Artikel erwähnte Produkte – abgesehen von freundlicherweise zur Verfügung gestellten Fotos. Die Aufzählung der Produkte und die Preisangaben sind beispielhaft und nicht abschließend. Es mag ebenso gute oder bessere Produkte geben. Der fehlende Hinweis auf einen Markennamen bedeutet nicht, dass diese frei verfügbar sind.

# WENN JEDES GRAMM ZÄHLT

Mit Kapuze



Verpackbar in Seitentasche

Unterkühlung kann jedes Abenteuer zunichte machen. Stoke ist noch immer die ultimative Wahl für ultraleichte Abenteuer mit der Kombination aus unserer voluminösen 900+ Crystal Down®-Füllung und dem ultraleichten 7-Denier Next to Nothing Gewebe.

Mit einem Gewicht von nur 180 Gramm (Größe M) ist Stoke die weltweit leichteste Jacke mit voller Funktionalität.





## REZEPTE

### SCHOKOKUCHEN REZEP T UND ZUBEREITUNG AM FEUER

Der Schokokuchen vom Lagerfeuer eignet sich ideal als Nachtisch nach einem anstrengenden Trekking-Abschnitt. Kochtechnisch stellt dieses Gericht niemanden vor eine besondere Herausforderung. Das Outdoor-Rezept Schokokuchen ist einfach und relativ schnell zubereitet. Wer seine Reisebegleiter mal überraschen möchte, sollte zu diesem Rezept greifen, denn wer erwartet schon einen Schokokuchen, wenn man mit dem Zelt unterwegs ist?

Das Preis-Leistungs-Verhältnis (Preis = „viel Gewicht und Volumen muss ich schleppen“) ist bei einem Schokokuchen nahezu vorbildlich. Aufgrund der allseits beliebten Bestandteile wie Schokolade und Zucker wird der Kuchen bei sämtlichen Personen für gute Laune sorgen.

Backanleitung: Schokokuchen-Backmischung nach Anleitung anrühren. Backform (Omnia) mit Fett einreiben und Teig einfüllen und für ca. 30 bis 60 Minuten auf das Lagerfeuer stellen. FERTIG!

#### Zutaten:

**Lagerfeuer**

**Grillgitter / Grilliput**

**Omnia Backofen**

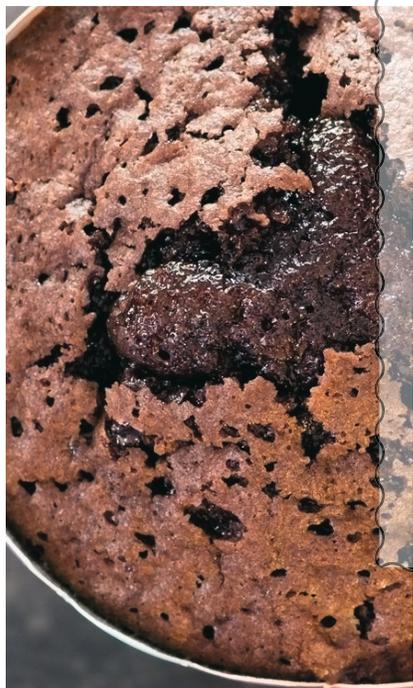
**Schokokuchen Backmischung**

**Eventuell noch Margarine, Wasser, Eier (abhängig von der erworbenen Backmischung)**

*Hinweis:  
Bisher haben wir den Schokokuchen am Lagerfeuer mit dem Omnia Backofen zubereitet. Theoretisch müsste das aber auch mit der Topf-in-Topf Backofen-Technik funktionieren.*



Rezept von [www.canoeguide.net](http://www.canoeguide.net)



# PERFEKTER ALLESKÖNNER

© Chiemgau Tourismus e.V.



Lite Hike Lady GTX



Lite Hike GTX

Die Sohle besteht zu 22% aus recyceltem Gummi,  
der im Produktionsprozess angefallen ist.

# MEINDL

Shoes For Actives

[www.meindl.de](http://www.meindl.de)

# 160 MAMMUT JAHRE



**MAMMUT**  
SWISS 1862

MAMMUT WIRD 160 JAHRE ALT. WAS 1862 ALS KLEINE SEILEREI IM SCHWEIZER DINTIKON BEGANN, IST HEUTE EIN INNOVATIVER BERGSPORTAUSRÜSTER, DER QUALITATIV HOCHWERTIGE PRODUKTE UND EINZIGARTIGE MARKENERFAHRUNGEN FÜR BERGSPORTFANS AUF DER GANZEN WELT BIETET.

**Die Berge** – eigentlich sind sie von Dintikon im schweizerischen Kanton Aargau weit entfernt. Erst recht diejenigen, an denen ein Seil Verwendung finden könnte. Als sich der talentierte Handwerker Kaspar Tanner hier im Jahr 1862 niederließ, sollten es dennoch die Seile sein, mit denen er seinen Lebensunterhalt verdienen wollte. Tanner war zuvor viel in Deutschland unterwegs gewesen und hatte dort sein Geld als Seiler verdient – eine



BEHIND THE LABEL ←

# INNOVATION





Mammut Seilerei im Jahre 1862

→ Kunst, die er nun in der Heimat zum Geschäft machen wollte. Anfangs auf Kunden aus der Landwirtschaft fokussiert, die mal für mehr, mal für weniger Umsatz sorgten, weckten bald Seile für Bergsteiger und Segler sein Interesse – und wurden nach und nach zum festen Standbein des jungen Familienunternehmens. Eine erfolgsträchtige Entscheidung: Heute, rund 160 Jahre später, ist die Mammut Sports Group AG in circa 40 Ländern tätig und beschäftigt weltweit über 770 Menschen. Seit jeher sind die Erfahrungen leistungsstarker Bergsteiger und unvergleichliche Outdoor-Erlebnisse dabei Teil von Mammut.

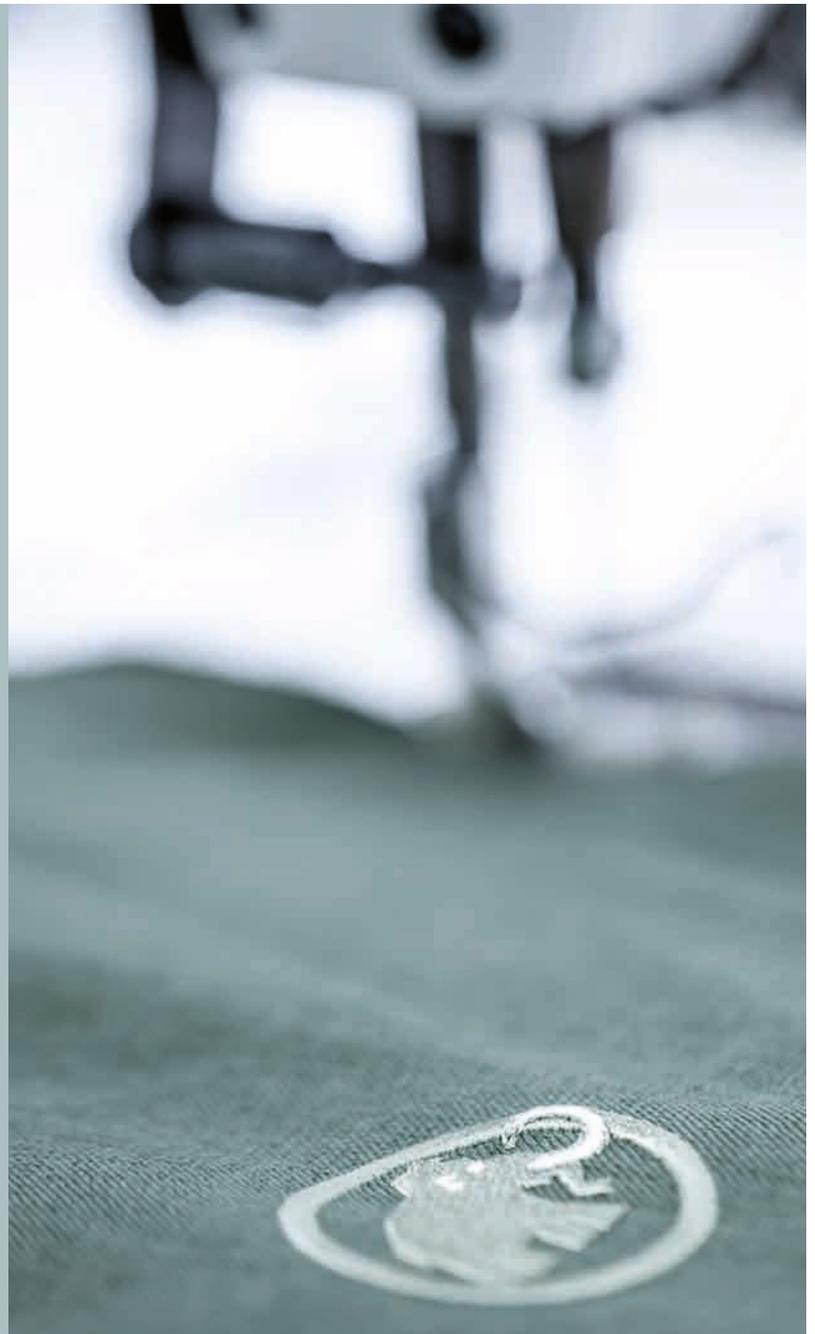
## ERFOLG EINER JAHRENLANGEN GESCHICHTE

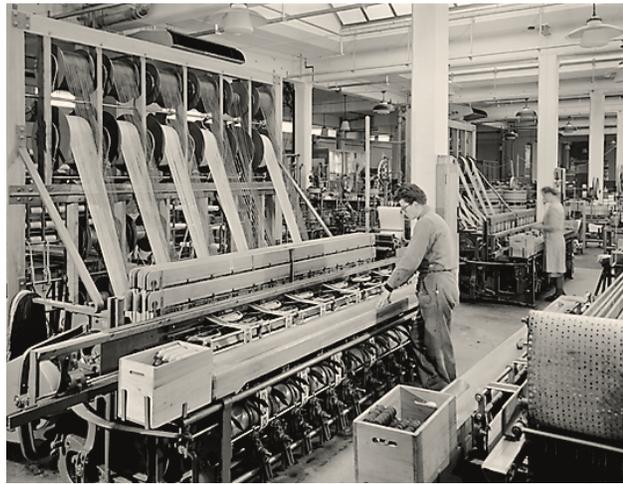
**Der Erfolg zeigt sich** dabei nicht nur an der heutigen Unternehmensgröße, sondern auch an den zahlreichen Meilensteinen in der langen Geschichte des Schweizer Unternehmens:

Oscar Tanner



Kaspar Tanner





Mammut Seilerei 1960



1952 führte Mammut etwa sein erstes Gletscherseil aus gedrehter Nylonfaser ein, das Mammut Argenta. Zwölf Jahre später war das Mammut Dynamic das erste Einfachseil, das von der International Climbing and Mountaineering Federation UIAA zertifiziert wurde.

Die Entwicklung des Barryvox VS 86 im Jahr 1969 verdeutlicht den Stellenwert des Sicherheitsaspekts bei allen von Mammut hergestellten Produkten: Dieses Lawinenschütteten-Suchgerät (LVS) wurde auf Anfrage der Schweizer Armee entwickelt und erhöht die Überlebenschancen von in Lawinen verschütteten Personen deutlich. Heute ist es aus der Lawinen-Sicherheitsausrüstung unzähliger Wintersportler nicht mehr wegzudenken. Mammut optimiert das Gerät stetig weiter. Deshalb ist das Barryvox mit seiner neuesten Generation Barryvox S auch seit 2018 das führende LVS auf dem Markt.



Erstes LVS Barryvox



Pulse Barryvox



Barryvox S





## ERFOLG EINER JAHRENLANGEN GESCHICHTE



**In den 1970er-Jahren** trieb Mammut die Produktentwicklung weiter voran und begann bald auch mit der Produktion von Schlafsäcken und Bekleidung für den Sportbereich. 1978 präsentierte Mammut beispielsweise die Altitude Jacken und Hosen, gefertigt aus dem zur damaligen Zeit brandneuen Gore-Tex-Material. 1984 kam die erste Mammut Softshell-Hose in die Geschäfte und erfreute sich außerordentlicher Beliebtheit. Die neuen, schnell trocknenden, winddichten und atmungsaktiven Hosen wurden nur zu gerne gegen ihre schweren und unpraktischen Vorgänger eingetauscht. Heute ist das Softshell-Material nicht mehr aus dem Alpinismus wegzudenken. Vom Schuh bis zum Stirnband lässt es sich wunderbar in jedes erdenkliche Bekleidungsstück einarbeiten und garantiert einen bis dato nie erreichten Tragekomfort.



**MAMMUT**  
S W I S S 1 8 6 2

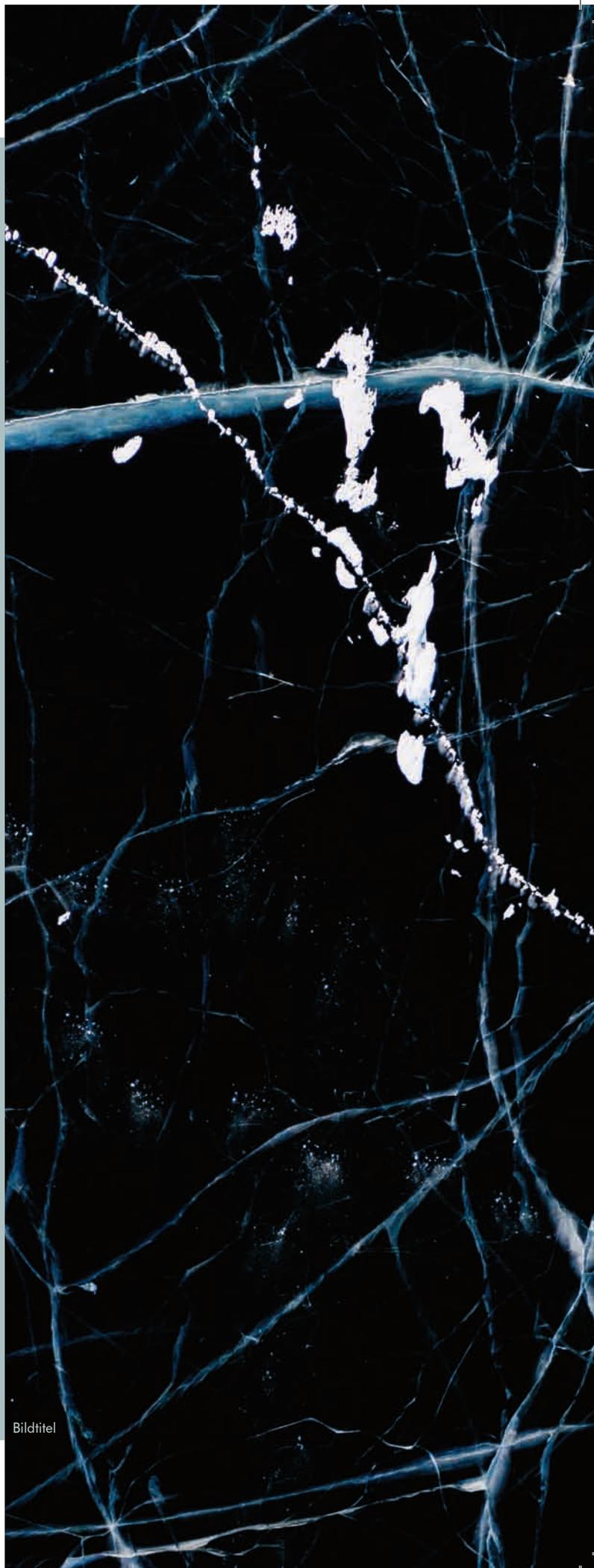


## → MEILENSTEINE IN SACHEN BERGSPORTPRODUKTE

**Die rasante Entwicklung** setzte sich auch in den jüngsten Jahrzehnten fort: Seit 1995 steht etwa die Eiger Extreme Kollektion für branchenführende Bergsportprodukte im hochperformanten Bereich. Hinter der Kollektion steht ein Innovationsprozess von rund 25.000 Arbeitsstunden. Die Linie besteht aus Produkten, die für extreme Szenarien in den Bergen entwickelt wurden und sich insbesondere an die Anforderungen der weltweit anspruchsvollsten Bergsteiger und Kletterer richten. Um diese Anforderungen erfüllen zu können, arbeiten die hochkarätigen Athleten des Mammut Pro Teams mit den Produktentwicklern Hand in Hand. Spitzensportler wie Dani Arnold, Caro North oder Stephan Siegrist sorgen als Hauptquelle neuer Ideen und mit Feedback aus der Anwendung dafür, dass die Eiger Extreme Kollektion ihrem Namen mehr als gerecht wird und dabei hilft, die Zukunft des Alpinismus mitzugestalten. Doch nicht nur im Alpinismus nutzt man diese Expertise: In der Sommerkollektion 2019 präsentierte Mammut beispielsweise die erste sogenannte Urbaneering-Kollektion für Aktivitäten in der Stadt. Denn Outdoor beginnt schließlich vor der Haustür. Mammut nutzt hier sein Know-how im Bereich High-Performance-Bergsportprodukte, ohne dabei den Fokus auf die Kernwerte der Marke aus dem Blick zu verlieren: Performance, Innovation, Funktionalität, gepaart mit der stetigen Verbundenheit zu den eigenen Wurzeln und der nun 160-jährigen Firmmentradition.

### MODERNITÄT

**Der jüngste Wurf in der digitalen Welt** ist Mammut Climbox, ein Trackingsystem für Kletterer, das erste seiner Art überhaupt. Nach jahrelanger Entwicklungsarbeit gelang es den Schweizern erstmals, mithilfe zweier Armbänder und einer Smartphone-App die Kletteraktivität in allen Dimensionen aufzuzeichnen. Ganz ähnlich, wie es beim Laufen oder Radfahren schon lange üblich ist. Nicht ohne Grund ging der ISPO Gold Award an Mammut und Climbox – ein Preis, der unterstreicht, dass ein traditionsbewusstes Unternehmen sehr wohl auch mit der Zeit gehen kann.



Bildtitel





## BRANCHEN-LEADER IM BEREICH NACHHALTIGKEIT

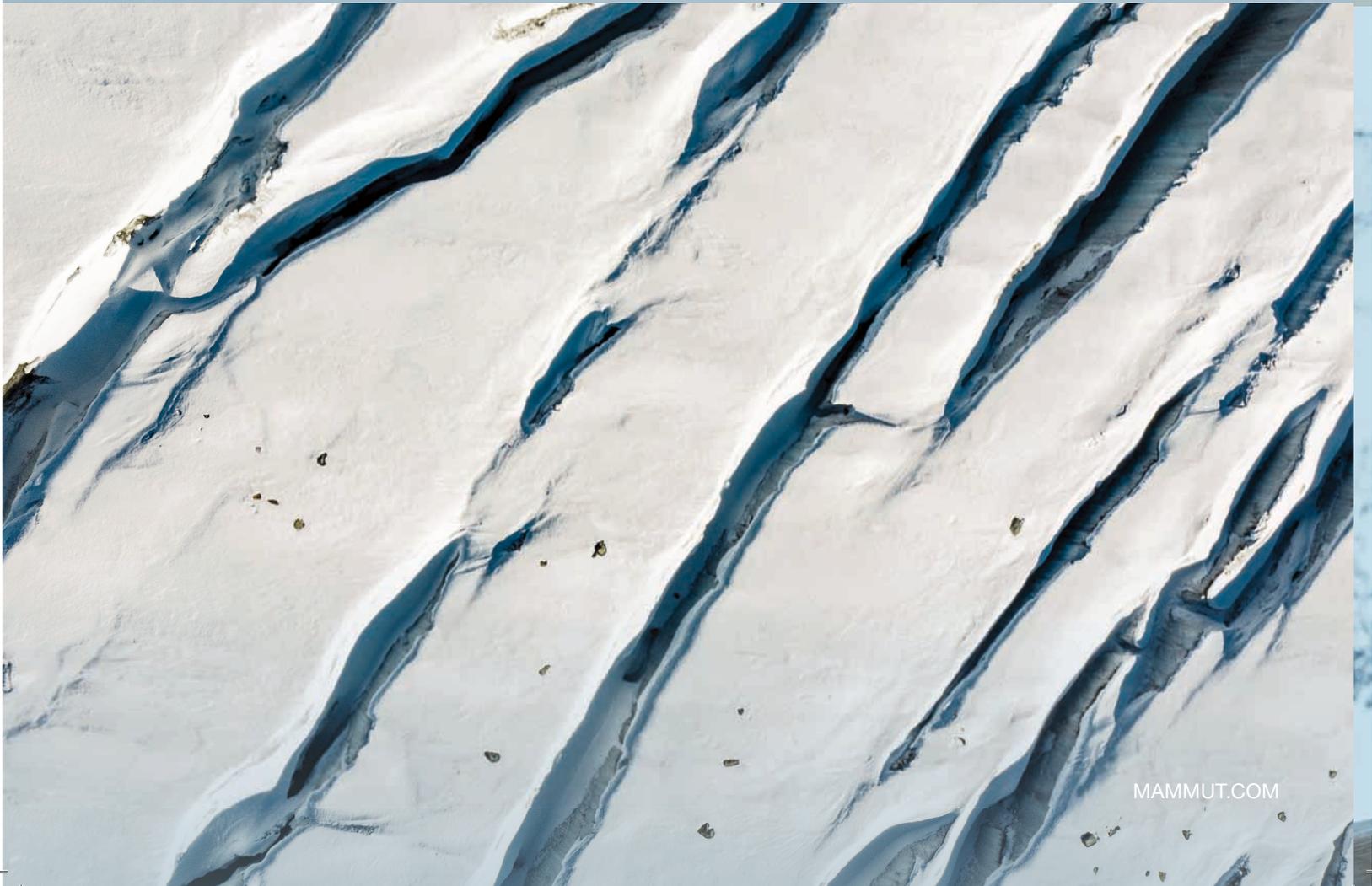
**Sich auf neue Herausforderungen einstellen, Tradition mit Innovation zu verbinden** – wie das funktioniert, zeigt sich auch am Engagement im Bereich Nachhaltigkeit. Zum Schutz der Umwelt wird bei Mammut alles für saubere Herstellungsverfahren mit minimalen Emissionen getan. Um den Ausstoß schädlicher Substanzen in die Umwelt zu vermeiden, stellt man sicher, dass sie gar nicht erst in die Lieferketten des Unternehmens gelangen. Ähnlich sieht die Sache beim Tierwohl aus, ganz besonders natürlich bei der Daune, aber auch bei Leder und Wolle. Zur Gewährleistung des Tierwohls ist Mammut bestrebt, Rohstoffe tierischen Ursprungs ausschließlich aus Quellen zu beziehen, die eine verantwortungsvolle und artgerechte Tierhaltung nachweisen können. Um die Arbeitsbedingungen in den Lieferketten darüber hinaus systematisch zu verbessern, trat Mammut im Übrigen als erste Outdoor-Marke überhaupt der Fair Wear Foundation (FWF) bei. Als unabhängige Kontrollinstanz untersucht die FWF mit einem ausführlichen Brand Performance Check, inwieweit Managementsysteme und Prozesse eines Unternehmens zu einer Verbesserung der Arbeitsbedingungen bei den Zulieferern beitragen. Mammut achtet hierauf besonders und wurde 2019 deshalb mit dem „Leader Status“ der Fair Wear Foundation ausgezeichnet.





# Stand #TogetherForGlaciers

Zusammenstehen für die Gletscher – mach mit  
und hilf das Bewusstsein für den Klimawandel zu  
erhöhen und Emissionen zu verringern.





## #TOGETHERFORGLACIERS

### TOGETHER FOR GLACIERS

**Nachhaltigkeit beginnt bei der Produktion, sie geht aber noch viel weiter:** Als die Firma 2019 ihren jährlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck berechnete, wurde schnell klar, dass etwas verändert werden musste. Um dem nachhaltigen Engagement Nachdruck zu verleihen, verpflichtete sich Mammut als Unterzeichner der UN Fashion Industry Charter for Climate Action außerdem, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß bis 2030 um 30 Prozent zu reduzieren. Bis spätestens 2050 soll sogar ganz ohne Emissionen (Net Zero) produziert werden. In diesem Zuge rückte vor allem der Gletscherrückgang in den Fokus, der letztendlich auch einer Initiative ihren Namen gab, die sinnbildlich für das nachhaltige Engagement von Mammut steht: Together for Glaciers. Die Aktion ruft unter dem Hashtag #TogetherForGlaciers dazu auf, Eindrücke von verschwindenden Gletschern in sozialen Netzwerken zu teilen, soll Menschen sensibilisieren und zu klimafreundlicherem Handeln motivieren.







Darüber hinaus werden im Rahmen des Innovations-Projekts „Close the Loop“ ausgediente Kletterseile gesammelt und mit neuester Technologie recycelt, damit aus ihnen T-Shirts und andere Bekleidung hergestellt werden können.

**Ein global agierendes Unternehmen**, das führend in Sachen Bergtechnologie und Nachhaltigkeitsbestreben ist – dem talentierten Handwerker und Seiler Kaspar Tanner, der Mammut vor rund 160 Jahren gegründet hatte, hätte diese Entwicklung sicherlich gefallen.

2022 wird Mammut seinen hundertsechzigsten Geburtstag nicht umsonst mit einer eigenen Jubiläumskollektion und vielen Aktionen feiern. Im Zentrum stehen dann wie gewohnt die Themen Performance, Innovation, Funktionalität – und der verantwortungsbewusste Bergsport.

[WWW.MAMMUT.COM](http://WWW.MAMMUT.COM)



Close the Loop T-Shirt



# 100 JAHRE HANWAG

Als Hanwag 1921 gegründet wurde, war die Welt eine andere. Auf dem Planeten lebten zwei Milliarden Menschen ganz ohne Internet und Big Mac, das Auto hatte eine gar sonderliche Form und auf den Achttausendern war noch kein Mensch gestanden. Aber schon damals brauchten die Menschen eines: gute Schuhe. Und so sehr sich diese in den vergangenen hundert Jahren auch verändert haben mögen, ist für Hanwag und seine Mitarbeiter eines bis heute doch gleich geblieben: Der Anspruch, die besten Schuhe zu produzieren.

## 1921



### ERSTE SCHRITTE

Im Haus Nr. 56 der damals 1100 Einwohner zählenden Gemeinde Vierkirchen eröffnet der Schuhmachersohn Hans Wagner seine eigene Schuhmacherei. Es ist auch jenes Jahr, in dem eine erste britische Erkundungsexpedition zu Vermessungszwecken ins Everest-Gebiet entsendet wird und Polarforscher Ernest Shackleton seine letzte Antarktis-Expedition startet. Albert Einstein erhält den Nobelpreis in Physik.

## 1940



### IN DER MASCHINE

Das Zwiennähen wird von Hand- auf Maschinenarbeit umgestellt, auch deshalb, weil die Vierkirchener Schuhfabrik wie viele Firmen Hitlers Rüstungsapparat für den Zweiten Weltkrieg dient. Die Produktion läuft auf Hochtouren, obwohl bald etliche Schuhmacher in den Krieg ziehen müssen. Schuhe werden auf der ganzen Welt jetzt eher zum Marschieren als zum Wandern verwendet.

## 1964



### DER NEFFE ÜBERNIMMT

Josef Wagner übernimmt die Firmenleitung und liefert mit seinem Familienbetrieb rund 10.000, weiterhin handgefertigte Skischuhe mit dem Modellnamen „Garmisch“ in die USA. Und was liefert die USA? Mary Poppins ist abgedreht; Michelle Obama wird geboren und Cassius Clay alias Muhammad Ali erstmals Box-Weltmeister.



## 1970



### AUF HOCHTOUREN

Hanwag produziert den ersten tourentauglichen Skischuh – mit Innenschuh und Schnallenverschlüssen. Der sogenannten „Haute Route“ bleibt fast zehn Jahre lang das Maß der Dinge am Markt für Skitourenschuhe. Manches hat sogar noch länger Bestand: Im Bayerischen Wald wird der erste Nationalpark Deutschlands gegründet, Tonga erlangt die Unabhängigkeit von Großbritannien, die Tagesschau bekommt Farbe.

## 1980



### NEUES TERRAIN

Mit Hilfe des Sportklettererponiers Sepp Gschwendner bringt Hanwag leichte Sportkletterschuhe auf den Markt. Das Produkt kommt zur rechten Zeit: Ein Jahr später werden in Deutschland die ersten Routen im neunten Grad geklettert, unter anderem von Gschwendner. Jenseits der Felsen herrscht eindeutig weniger Anarchie: „Star Wars – Das Imperium schlägt zurück“ kommt in die Kinos.



## 2004



### NEUE ZEITRECHNUNG

Nach dem frühen Tod seiner zuvor bereits als Geschäftsführerin agierenden Tochter verkauft Sepp Wagner den Familienbetrieb an das schwedische Unternehmen Fenix Outdoor AB. Überhaupt bricht eine neue Zeitrechnung an: Auf dem Mars landen mehrere Raumsonden und der Harvard-Student Mark Zuckerberg gründet ein Dings namens Facebook.



## 2011



### EINE SCHACHTEL ZUM JUBILÄUM

Zur Feier des 90-jährigen Bestehens stiftet Hanwag der Sektion München Oberland eine neue Biwakschachtel auf dem Zug- und Alpspitze verbindenden Jubiläumsglat. Einen runden Geburtstag feiern außerdem Paris Hilton (30), die erste deutsche McDonald's-Filiale (40) und Lothar Matthäus (50). Dani Arnold durchsteigt die Eiger-Nordwand ganz ohne Biwak, in 2:28 Stunden.

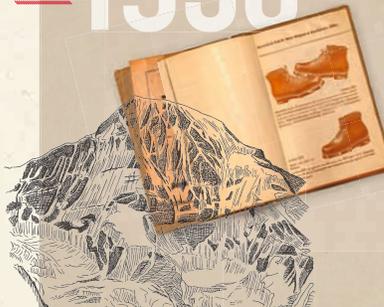
# 1923 TIME



## ES GEHT AUFWÄRTS

Die zwiengenähten Schuhe sind derart gefragt, dass Wagner vier Gesellen beschäftigt. Er baut das Haus Nr. 57 in Vierkirchen und erweitert es drei Jahre später um eine größere Werkstatt. Großaufträge umfassen fünf oder zehn Paar Schuhe für einen Kunden. Auch sonst läuft einiges noch ganz gut: Horst Tappert, Richard Attenborough und das Nachrichtenmagazin Time werden geboren.

# 1936



## GESCHNÜRTE SKISCHUHE

Hans Wagners Neffe, der spätere Geschäftsführer Sepp Wagner, heuert in der Fabrik des Onkels an und hilft unter anderem bei der Fertigung von Skischuhen. Die sind aus Leder, mit Schnürung, vorne eckig. Bei den Olympischen Winterspielen in Garmisch-Partenkirchen werden erstmals alpine Skirennen ausgetragen; Toni Kurz und Andreas Hinterstoißer sterben in der weiterhin undurchstiegenen Eiger-Nordwand.

# 1945



## HANWAG WIRD ZUR MARKE

Nachdem die geplünderte Schuhfabrik in den Nachkriegswirren kurzzeitig verwaist, steigt mit dem wirtschaftlichen Aufschwung langsam die Nachfrage nach hochwertigen Ski- und Bergschuhen – und auch der Wert des Marketings. Hans Wagner nennt seinen Betrieb daher erst „Hawa“, 1952 aus markenrechtlichen Gründen schließlich Hanwag.

# 1956



## TRANSATLANTISCHE BEZIEHUNGEN

Hanwag präsentiert sich in Wiesbaden erstmals auf einer Sportartikelmesse – und findet dort mit dem in die USA migrierten Allgäuer Klaus Obermeyer einen langjährigen Handelspartner. Generell bleibt wieder mehr Zeit für Premieren und enge Bindungen: Der Lhotse (8516 m) wird erstbestiegen, Borussia Dortmund erstmals deutscher Fußballmeister. Marilyn Monroe heiratet Arthur Miller, Grace Kelly Fürst Rainier III. von Monaco.



# 1987



## SCHUHE ZUM ABHEBEN

Hanwag entwickelt mit dem FLY 2000 Gore den ersten Spezialschuh fürs Paragliden, wieder auf Anregung des mittlerweile zum Gleitschirmfliegen gewechselten Sepp Geschwendtner. Was sonst noch abhebt? Michael Jacksons Album „Bad“ geht durch die Decke. Deutschlands Vogel des Jahres ist das Braunkelchen.



# 1996



## DER KLASSIKER

Der noch heute im Handel erhältliche Bergschuh Alaska GTX markiert den Beginn der Partnerschaft mit Gore. Zum Klassiker avancieren außerdem der Film „Der englische Patient“, Oliver Bierhoffs Golden Goal, das Deutschland den dritten EM-Titel im Fußball beschert, und ein mit 408 km/h gemessener Tornado auf Barrow Island.

# 2013

## PLATZ FÜR DIE ZEHEN

Mit dem bislang einmaligen Bunion Leisten fertigt Hanwag erstmals Schuhe, die bei einem weit verbreiteten Schiefstand der Großzehen (Hallux Valgus) mehr Platz für das Großzehengrundgelenk bieten. Viel Raum wird zudem Nachrichten um den freiwilligen Rücktritt von Papst Benedikt XVI., Edward Snowdens Whistleblowing und der Eurokrise gegeben.



# 2021

## RUNDER GEBURTSTAG

Im 100. Jahr des Firmenbestehens werden die Schuhe in Kroatien, Ungarn und weiterhin in der Firmenzentrale in Vierkirchen gefertigt. Allerdings hat das neue Gebäude im Gewerbegebiet mit dem Haus Nr. 57 aus der Anfangszeit ungefähr so viel gemeinsam, wie die genagelten Bergstiefel aus den Zwanzigern mit dem neuen Ferrata Low GTX.



100 YEARS

100

...weil uns Nachhaltigkeit  
am Herzen liegt!



Deshalb verarbeiten wir bei allen Winterjacken und -mänteln unserer Everyday-Kollektion die umweltfreundliche lavalan®-Wollwattierung. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem wasserdichten Wintermantel **Stir W's Hooded Coat** für kalte und nasse Tage.

HOCHWERTIGE  
QUALITÄT &  
VERARBEITUNG



FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION

NACHHALTIGE  
MATERIALIEN &  
PFC-FREIE  
AUSRÜSTUNG

# TOURENTIPPS in Deutschland

FOTO: LÜNEBURGER HEIDE GMBH

Wandern in Deutschland ist in den vergangenen anderthalb Jahren deutlich populärer geworden – klar, das lag zu einem guten Teil auch daran, dass man aufgrund von Reisebeschränkungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie das ein oder andere Fernziel von der Urlaubsliste streichen musste.

Doch auch jetzt, wo Reisen je nach Ziel wieder möglich sind, sollten wir die Schätze, die die heimische Natur bietet, nicht wieder völlig aus unserem Blickfeld streichen! Ein paar Anregungen finden sich auf den kommenden Seiten, viel Spaß beim Anschauen, Inspiration finden und „Nachwandern“!



## Norddeutschlands schönster Wanderweg

# DER HEID- SCHNUCKENWEG

Wer die spektakuläre Landschaft der Lüneburger Heide kennenlernen möchte, ist auf dem vom deutschen Wanderverband mehrfach prämierten Heidschnuckenweg genau richtig. Auf 223 Kilometern führen 13 gut ausgeschilderte Etappen von Fischbek in der Nordheide bis in die charmante Residenzstadt Celle.

Auf der leicht hügeligen Strecke erleben Wanderer die ganze Vielfalt der Region: weite Heideflächen, die im August und September in kräftigem Lila erstrahlen, Wacholderhaine, Mischwälder, Moorgebiete und klare Heideflüsse. Leichte Erhebungen wie der Wilseder Berg erlauben einen Panoramablick in die fast unberührte Landschaft. Mit etwas Glück trifft man auf Schäfer mit ihren Heidschnuckenherden. Traditionelle Heideorte



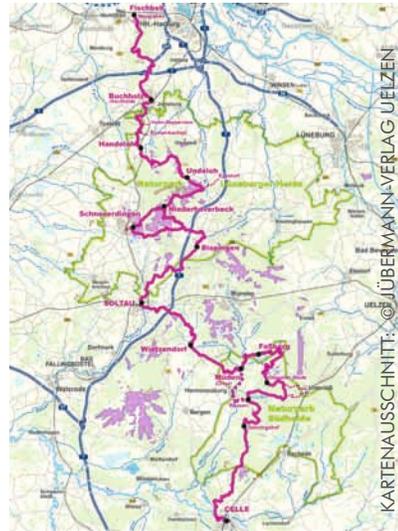
FOTO: LÜNEBURGER HEIDE GMBH

wie Wilsede, Bispingen, Soltau oder Müden verzaubern mit ihren reetgedeckten Häusern und Bauernhöfen; Cafés und Restaurants laden mit regionalen Spezialitäten zu Verschnaufpausen ein. 2014 wurde der Heidschnuckenweg vom Wandermagazin zum schönsten Wanderweg Deutschlands gekürt. Weitere Informationen zu Anreise, Unterkünften, Wandern ohne Gepäck sowie den einzelnen Etappen und Rundwanderwegen gibt es unter [www.lueneburger-heide.de](http://www.lueneburger-heide.de).

„Qualitätsweg des  
Deutschen Wanderverbandes“

Heidschnuckenweg  
Länge: 223 km  
13 Etappen

In der Kategorie "Die schönsten Fernwanderwege" belegt der Heidschnuckenweg den 3. Platz!



KARTENAUSSCHNITT: © JÜBERMANN-VERLAG UELZEN

TOURENTIPPS



FOTO: LÜNEBURGER HEIDE GMBH



FOTO: LÜNEBURGER HEIDE GMBH

KONTAKT: Lüneburger Heide GmbH • Wallstr. 4 • 21335 Lüneburg • Tel. 04131 – 309 39 60 • E-Mail: [info@lueneburger-heide.de](mailto:info@lueneburger-heide.de) • [www.heidschnuckenweg.de](http://www.heidschnuckenweg.de)



# LASS DIR UND DEINEN GEDANKEN FREIEN LAUF

## Das Leben findet draußen statt!

Auf Höhenwegen, Trails und Wasser, unter freiem Himmel. Entdeckerlaune geweckt? Dann los. Ob Norden, Osten, Süden, Westen – es warten tolle Touren auf dich, die du am besten gut ausgestattet angehst: mit Funktionswear aus dem MISSION OUTDOOR-Sortiment.

- » coole Inspirationen für deinen nächsten Trip
- » hilfreiche Expertentipps
- » praktische Vor-Ort-Informationen
- » interessante Insights der Markenhersteller
- » die neuesten Outdoor-Trends und Must-haves für Herbst/Winter 2021

## COOLES GOODIE ON TOP

Ab 75 € Einkaufswert aus dem MISSION OUTDOOR-Sortiment gibt's das funktionelle Schlauchtuch geschenkt.



All das und noch vieles mehr findest du jetzt auf [mission-outdoor.de](https://mission-outdoor.de)



**Vom Oberlausitzer Bergland in den Naturpark Zittauer Gebirge wandern**

## OBERLAUSITZER BERGWEG

Wandern inmitten wildromantischer Natur im Wechselspiel zwischen Tälern und Berggipfeln.

Weite Ausblicke von idyllischen Waldrändern, schmucke Dörfer mit Oberlausitzer Umgebendhäusern und historische Kulturschätze gibt es zu entdecken und Begegnungen mit freundlichen Menschen zu erleben. Zu den Höhepunkten entlang des Weges gehören die Spreequelle, der Berg Oybin und die einzigartigen Zittauer Fastentücher (1472/1573). Lauschige Plätze und gemütliche Berggasthöfe laden zum Verweilen ein.

Der Oberlausitzer Bergweg kann in sechs Etappen von den Granitkuppen des Oberlausitzer Berglandes über die Vulkanberge am tschechischen Grenzkamm zu den Sandsteinformationen im Zittauer Gebirge gewandert werden. Auf fast jedem Gipfel ragen Aussichtstürme empor, die mit atemberaubenden Fernsichten für den Aufstieg belohnen.

Qualitätsweg  
„Wanderbares Deutschland“  
Zertifizierung als  
Qualitätswanderweg  
(Rezertifizierung Dez. 2020)

Start: Neukirch  
Ziel: Zittau

Streckenlänge: 107 km  
Etappen: 6 Etappen (14–25km)  
Gehzeit: 3,5 bis 7h  
Höhenmeter: 200m–800m



TOURENTIPPS ←



FOTO: DIETER WEISE



FOTO: THOMAS GLAUBITZ



FOTO: THOMAS GLAUBITZ

KONTAKT: Tourismuszentrum Naturpark Zittauer Gebirge, Markt 1, 02763 Zittau • 035 83 797 64 00 • tourismuszentrum@zittauer-gebirge.com • www.oberlausitzer-bergweg.de

→ TOURENTIPPS



## Wanderkreuz des Südens

### SCHLUCHTEN- STEIG

In St. Blasien südlich des Schluchsees kreuzen sich der wildromantische Albsteig Schwarzwald und der abenteuerliche Schluchtensteig zum „Wanderkreuz des Südens“. Das sind über 200 Kilometer Schwarzwald von seinen schönsten Seiten. Damit bieten sich für Wanderer interessante Möglichkeiten, diese im wahrsten Sinne des Wortes ausgezeichneten Fernwanderwege durch die Kombination von Teilstrecken ganz neu zu entdecken. Beide Wege sind mit dem Gütesiegel „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet.

Der Schluchtensteig gehört zu den bekanntesten deutschen Fernwanderwegen, den Top Trails of Germany, und verbindet auf 120 Kilometern die schönsten Schluchten im Naturpark Südschwarzwald. Er führt von Stühlingen durch insgesamt sieben Schluchten und Klammern bis nach Wehr. Die gesicherten Steige sind ein wahres Naturparadies für Genusswanderer, die trittsicher und weitgehend schwindelfrei sein sollten.

#### Wanderkreuz-Tipp:

Etappe 1-4 auf dem Schluchtensteig durch die Wutachschlucht und weiter zum Schluchsee nach St. Blasien. Dann Wechsel auf den Albsteig Schwarzwald zu den höchsten Schwarzwaldbergen auf Etappe 4 und 5.



FOTO: KLAUS HANSEN



FOTO: KLAUS-PETER KAPPEST



FOTO: KLAUS HANSEN

„Qualitätsweg Wanderbares  
Deutschland“

Länge: 120 km

6 Etappen:  
Stühlingen – Blumberg –  
Schattenmühle – Fischbach  
(Schluchsee) – St. Blasien  
– Todtmoos – Wehr

Höhenmeter: 5.400 hm  
Schwierigkeit: schwer



KARTENAUSCHNITT: LANDRATSAMT WALDSHUT

KONTAKT: Projektstelle WANDERN c/o Landratsamt Waldshut • 79761 Waldshut-Tiengen • E-Mail: [info@schluchtensteig.de](mailto:info@schluchtensteig.de) • [www.wanderkreuz-des-suedens.de](http://www.wanderkreuz-des-suedens.de)

# LOWA

simply more...

## ALS OUTDOOR-MARKE LEBEN WIR MIT DER NATUR.

DAHER KÜMMERN WIR  
UNS BEI LOWA GANZ  
BESONDERS UM DAS  
THEMA NACHHALTIGKEIT.

### CORPORATE RESPONSIBILITY

UNTERNEHMEN  
UND MITARBEITER

GESELLSCHAFT-  
LICHES  
ENGAGEMENT

PRODUKTE

PRODUKTIONS-  
STANDORTE UND  
-BEDINGUNGEN

UMWELT- UND  
NATURSCHUTZ

### WARUM WIR IN EUROPA PRODUZIEREN ...

Qualitativ hochwertige Materialien und Ausrüstungen, die in Form und Funktion spezielle, teilweise höchst anspruchsvolle Nutzungsbedingungen erfüllen müssen, sollen nicht nur langlebig und robust, sondern gleichzeitig auch umwelt- und gesundheitsverträglich sein. Das gilt nicht nur für das Endprodukt, sondern auch die Produktion soll und muss unter fairen, umweltverträglichen Bedingungen stattfinden.



WAHRUNG DES TECHNOLOGISCHEN KNOW-HOWS  
GERINGERE TRANSPORTKOSTEN  
KONTROLLE DER WERTSCHÖPFUNGSKETTE

[www.lowa.com](http://www.lowa.com)

→ NICE TO READ



Preis: 35,00 €  
Erschienen im Knesebeck-Verlag  
Gebunden, 240 Seiten mit 220 Abbildungen

→ Uli Kunz:

## Leidenschaft Ozean Expeditionen in die Tiefe

Einmal mit angehaltenem Atem für einige Minuten in eine Welt hinabsinken, die den meisten von uns verborgen bleibt und nur unter größten Anstrengungen zu erkunden ist: Meeresbiologie und Forschungstaucher Uli Kunz taucht ab und nimmt den Leser mit zu den Geheimnissen, die tief unter der Wasseroberfläche liegen.

Uli Kunz sensibilisiert für einen besseren Umgang mit dem Ozean, macht neugierig und begeistert für die niedlichen wie die (scheinbar) hässlichen, unscheinbaren und farbenprächtigen Bewohner der Tiefe und die große Vielfalt der Meere.



2

Thomas Kliem:

## Wohnmobil-Highlights Skandinavien

### Mit offenen Augen ins Abenteuer

Skandinavien ist die Urlaubsregion für Reisemobilisten, und dieses Reisebuch stellt mit stimmungsvollen Bildern und informativen Texten die 32 reizvollsten Ziele des hohen Nordens vor. Spektakuläre Landschaften wie der Geirangerfjord oder die Lofoten werden ebenso präsentiert wie pulsierende Städte, darunter Kopenhagen, Oslo, Stockholm und Helsinki. Dazu gibt es praktische Infos zu den wichtigsten Stell- und Campingplätzen inkl. GPS-Koordinaten vom jeweiligen Ziel.

Erschienen im Bruckmann-Verlag  
Hardcover, 168 Seiten, ca. 300 Abbildungen  
Preis: 29,99 €

Reiseführer



## ITALIAN FOOTWEAR DESIGN

**AKU**  
trekking & outdoor footwear

aku.it  

3



Wanderführer

Preis: 20,00 €  
Erschienen im DuMont Reiseverlag  
240 Seiten, über 250 Fotos  
Softcover, durchgehend vierfarbig

Jan Herbolsheimer, Astrid Schulz:

## Auf geht's zum Wandern

52 kleine & große Eskapaden in Deutschland

Die Neuerscheinung „52 kleine & große Eskapaden in Deutschland – Auf gehts zum Wandern“ stellt Wochenendtouren in die schönsten Ecken Deutschlands vor. Schuhe schnüren, Rucksack packen, loslaufen – ob am Strand, um Städte herum, Hügel hinauf oder Berge hinunter. Jedes der drei Kapitel „Im Norden“, „Im Herzen“, „Im Süden“ stellt 16 bis 19 abwechslungsreiche Wanderungen vor. Im Norden locken Touren unter anderem an Nord- und Ostsee, in die Heide und in die Uckermark, im zweiten Kapitel kann man im Harz durch die Zeit spazieren, im Eggegebirge einen Vulkan erkunden oder im Münsterland alte Gemäuer entdecken, der Süden bietet von Weinbergen in Rheinhessen bis zu den Gipfelkreuzen im Allgäu viel Abwechslung.

4



Preis: 18,00 €  
Erschienen im Malik Verlag  
336 Seiten, Klappenbroschur

Jana und Patrick Heck:

## Ausgebüxt!

Mikroabenteuer mit Kindern

Outdoor-Ideen  
mit Kindern

Kinder brauchen frische Luft, sie wollen auf Bäume klettern und in Pfützen springen, Dämme bauen und barfuß im Laub wühlen – das weiß doch jeder! Aber seien wir mal ehrlich: Im täglichen Familien-tohuwabohu ist es gar nicht so leicht, die Zeit und Ideen für solche Abenteuer zu finden.

In diesem Buch warten Jana und Patrick Heck mit zahlreichen Möglichkeiten auf, mehr Natur ins Leben mit Kindern zu bringen, sie zeigen, warum es sich immer lohnt, vor die Tür zu treten, dem Grün entgegen und sie beweisen, dass wir nur wenig Zeit und Vorbereitung investieren müssen, dafür aber glücklich und erfüllt nach Hause kommen.

## BALTORO JACKET



Für alpine Wintertouren: Die neue Daunenjacke überrascht durch geringes Gewicht und kleines Packmaß und ist dabei beeindruckend warm. Die zweilagige Kammern-Konstruktion ist mit Down Codex® zertifizierter Daune gefüllt. Eine wärme-reflektierende Innenschicht eliminiert Kältebrücken. Das wind- und wasserabweisende Außenmaterial ist zudem PFC-frei! Erhältlich für Damen und Herren.

[www.mountain-equipment.de](http://www.mountain-equipment.de)



**THULE**  
SWEDEN

› **Leicht und  
leistungsfähig**



### Thule Stir Alpine

Als Erweiterung der beliebten Thule Stir-Kollektion gibt es ein Paket, das speziell für die Strapazen von Bergsportabenteuern entwickelt wurde. Der Thule Stir Alpine 40L Rucksack besteht aus hochwertig beschichtetem Nylongewebe für ultimativen Wetter- und Abriebschutz. Mit sicheren Aufsätzen für Skier, Eispickel und einem Kletterseil ist dieser Rucksack für alles bereit.

**Bring your life**  
thule.com

Photos: Ben Matthews



**STAY WARM  
& PLAY**

 Marmot

Marmot 



FEATHERLESS

Men's & Wm's Avant Featherless Hoody - synthetische 3M™ Thinsulate™ Alternative zu Daunen - zu 75% aus recyceltem Material - besonders leicht und klein packbar

## BROCOLI MIT MANDELN – PROTEINPOWER MIT VITAMINEN

**Nudeln/Ramen**  
**Brokkoli**  
**Champignons**  
**Lauch/1 kleine Zwiebel/Knoblauch**  
**Mandeln**  
**Öl**  
**Salz und Pfeffer**

Mandeln hat man draußen oft als kleine Energiespender bei sich. Mit bereits kleinen Mahlzeiten halten sie leistungsfähig und fit. Broccoli hält auch mal 2-3 Tage ohne Kühlschrank durch und ist ein grünes gesundes Wunder. Schon eine Miniportion Brokkoli liefert mehr als die von Experten empfohlene Tagesdosis an Vitamin C.

### Zubereitung:

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Die Champignons in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl schnell kräftig anbraten. Broccoli und geröstete Mandeln dazugeben und kurz mitbraten. Passt zu Nudeln und Ramen.

Guten Appetit!

*Vielleicht finden sich die Pilze ja auch in der Natur!  
 Dann sind sie sicherlich noch schmackhafter und reicher an  
 hilfreichen Vitalstoffen*



Rezept von der frischluft-Redaktion

→ DIE FACHGESCHÄFTE DER OUTDOOR-PROFIS



**8050 Bertrange-Luxemburg** | FREELANDER 'S | www.freelanders.lu • **01097 Dresden** | DER GIPFELGRAT | www.gipfelgrat.de • **01099 Dresden** | DIE HÜTTE | www.die-huette.net • **01277 Dresden** | RUMTREIBER | www.rumtreiber.de • **04103 Leipzig** | TAPIR LEIPZIG | www.tapir-store.de • **04107 Leipzig** | HUSKY OUTDOOR STORE | www.husky-sachsen.de • **04019 Leipzig** | UNTERWEGS | www.unterwegs-leipzig.de • **06108 Halle/Saale** | ÖTZI | www.oetzi-halle.de • **07743 Jena** | FRISLIV | www.frisliv.de • **09120 Chemnitz** | MEHRPROFI | www.mehrprofi.de • **09423 Gelsenau** | FAHRRAD BAUER | www.fahrrad-bauer.de • **10178 Berlin** | CAMP 4 | www.camp4.de • **10435 Berlin** | Mont-K | www.mont-k.de • **10969 Berlin** | 360° OUTDOOR | www.360-outdoor.de • **14467 Potsdam** | JOJO TREKKINGLADEN | www.jojofrekkling.de • **14766 Brandenburg** | CA-OUT-TREK | www.ca-out-trek.de • **17489 Greifswald** | TREKKINGHAUS GREIFSWALD | www.trekkinghaus-greifswald.de • **18055 Rostock** | NORDCAMP | www.nordcamp.de • **18439 Stralsund** | ON TOUR | www.ontour-stralsund.de • **23552 Lübeck** | GLOBECAMP | www.globecamp.com • **24103 Kiel** | REISESHOP KIEL | www.reiseshop-kiel.de • **24103 Kiel** | UNTERWEGS KIEL | www.unterwegs-kiel.de • **24937 Flensburg** | TUM TREKKING-UND-MEHR | www.unterwegs-flensburg.de • **26123 Oldenburg** | YETI | www.yeti-ol.de • **26122 Oldenburg** | UNTERWEGS OLDENBURG | www.unterwegs-oldenburg.de • **26382 Wilhelmshaven** | UNTERWEGS WILHELMSHAVEN | www.unterwegs-wilhelmshaven.de • **26441 Jever** | UNTERWEGS JEVER | www.unterwegs-jever.de • **26871 Papenburg** | SPORT KLAHSEN | www.sportklahsen.de • **27283 Verden** | ZUGVOGEL | www.zugvogel-verden.de • **28195 Brémen** | UNTERWEGS ORANGE | www.unterwegs-orange.de • **28195 Bremen** | UNTERWEGS BREMEN | www.unterwegs-bremen.de • **28195 Bremen** | QUO VADIS | www.quovadis-hb.de • **29221 Celle** | UNTERWEGS CELLE | www.unterwegs-celle.de • **29410 Salzwedel** | BIKER 'S ONLY | www.bikersonly-saw.de • **30159 Hannover** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • **30159 Hannover** | BLUE SKY | www.bluesky-outdoor.de • **30163 Hannover** | BERGSPORTZENTRALE | www.bs-z-hannover.de • **32423 Minden** | WELTENBUMMLER | www.weltenbummler-minden.de • **32756 Detmold** | ZUGVOGEL | www.zugvogel-detmold.de • **33098 Paderborn** | DER OUTDOORLADEN | www.deroutdoorladen.com • **33602 Bielefeld** | UNTERWEGS BIELEFELD | www.unterwegs-bielefeld.de • **34434 Borgetreich** | OUTDOOR-PLACE | www.outdoorplace.de • **34630 Gilsberg** | KELLERWALD-OUTDOOR | www.kellerwald-outdoor.de • **35037 Marburg** | TAPIR MARBURG | www.tapir-marburg.de • **35390 Gießen** | TAPIR GIESSEN | www.tapir-giessen.de • **36129 Gersfeld** | ALPINA-SPORTHAUS | www.alpina-sporthaus.de • **36381 Schlüchtern** | SPORT FLEMMIG | www.sport-flemmig.de • **37073 Göttingen** | UNTERWEGS | www.unterwegs-goettingen.de • **37269 Eschwege** | DER AUSRÜSTER | www.ausruester-eschwege.de • **37671 Höxter** | UNTERWEGS HÖXTER | www.unterwegs-hoexter.de • **38100 Braunschweig** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • **40223 Düsseldorf** | SACK & PACK | www.sackpack.de • **41812 Erkelenz** | WELTENBUMMLER | www.weltenbummler-erkelenz.de • **42103 Wuppertal** | ROCKSTORE | www.rockstore-wuppertal.de • **44136 Dortmund** | OUTLIVE | www.outlive-store.de • **44532 Lünen** | FRISCHLUFT | www.frischluff-luenen.de • **45131 Essen** | INSIDER TRAVELLER | www.insider-outdoor.de • **45127 Essen** | UNTERWEGS ESSEN | www.unterwegs-essen.com • **45721 Haltern am See** | NELKE OUTDOOR | www.nelke-outdoor.de • **46045 Oberhausen** | SPORT WONSYLD | www.sport-wonsyld.de • **46483 Wesel** | UNTERWEGS WESEL | www.unterwegs-wesel.de • **47051 Duisburg** | UNTERWEGS DUISBURG | www.unterwegs-duisburg.de • **47799 Krefeld** | SACK & PACK | www.sackundpack.de • **48143 Münster** | TERRACAMP | www.terracamp.de • **48143 Münster** | UNTERWEGS MÜNSTER | www.unterwegs-muenster.de • **49074 Osnabrück** | BEWATREK | www.bewatrek.de • **49377 Vechta** | RUCKSACK.DE | www.rucksack.de • **51373 Leverkusen** | EINFACH WEG • **51643 Gummersbach** | NATUR+SPORT | www.natur-und-sport.de • **52062 Aachen** | SPORT SPEZIAL | www.sport-spezial.de • **53111 Bonn** | UNTERWEGS | www.unterwegs-bonn.de • **53119 Bonn** | WALK ON THE WILD SIDE | www.walkonthewildside.de • **53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler** | BASISLAGER | www.basislager.com • **53937 Schleiden-Gmünd** | PETERS SPORTTEAM | www.peters-sportteam.de • **54290 Trier** | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • **54292 Trier** | VIKING ADVENTURES | www.viking-adventures.de • **54576 Hillesheim** | OUTDOOR AM EIFELSTEIG | www.outdoor-eifelsteig.de • **55116 Mainz** | SINE MAINZ | www.sine-mainz.de • **56068 Koblenz** | BIWAKSCHACHTEL | www.biwakschachtel.de • **56288 Kastellaun** | X-SPORT | www.x-sport-kastellaun.de • **56357 Miehlen** | OPTIMUM | www.optimum-net.de • **56751 Polch** | NIESMANN | www.niesmann.de • **56856 Zell** | WANDERLAND | www.fahrradverleih-zell.de • **57392 Bad Fredeburg** | WANDERLADEN KOMPASS | www.wanderladen.de • **58762 Altena** | JAN 'S RADLAND OUTDOOR | www.jansradland.de • **59423 Unna** | SCHRÖER | www.sport-schroer.de • **59755 Arnsberg** | WIND & WETTER | www.windundwetter.com • **61348 Bad Homburg** | REISEFIEBER | www.reisefieber-outdoor.de • **63110 Rodgau** | SPORT AKTIV | www.sportaktiv-shop.de • **63329 Egelsbach** | OUTDOOR-MEGASTORE | www.outdoor-megastore.de • **63739 Aschaffenburg** | SPORT+OUTDOOR SCHÄDLICH | www.schaedlich.de • **64289 Darmstadt** | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • **64720 Michelstadt** | ODENWALD-OUTDOOR | www.odenwald-outdoor.de • **64823 Gross Umstadt** | HORIZONTE | www.horizonte-gross-umstadt.de • **65549 Limburg** | BIWAK | www.biwak.com • **66111 Saarbrücken** | HORIZONT | www.horizont-outdoor.de • **66424 Homburg/Saar** | GALILEO | www.galileo-homburg.de • **67346 Speyer** | VAN ERSCHEL SPORT | www.vanerschel-sport.de • **67657 Kaiserslautern** | RUCKSACK | www.rucksack-kaiserslautern.de • **69115 Heidelberg** | BACKPACKER-STORE | www.backpacker-store.de • **69168 Wiesloch** | PANAMA | www.panama-outdoor.de • **72070 Tübingen** | BIWAKSCHACHTEL | www.biwakschachtel-tuebingen.de • **73525 Schwäbisch Gmünd** | OUTDOOR-ZEIT | www.outdoor-zeit.de • **74076 Heilbronn** | ADVENTURE COMPANY | www.adco-hn.de • **75177 Pforzheim** | FELS+EIS | www.felsundeis.com • **76133 Karlsruhe** | BASISLAGER | www.basislager.de • **76275 Ettlingen** | OUTDOOR-CENTER | www.sporthaus-loeffler.de • **76456 Kuppenheim** | BERGSPORT KOLB | www.bergsport-kolb.de • **77652 Offenburg** | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • **77716 Haslach im Kinzigtal** | SPORT-SANDHAS | www.sport-sandhas.de • **77815 Bühl** | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • **79100 Freiburg** | ADVENTURE-COMPANY | www.adco-fr.de • **79540 Lörrach** | EISELINSPORT | www.eiselinsport.de • **82256 Fürstenfeldbruck** | HIGHLANDER • **83059 Kolbermoor** | GO WEST | www.sportgowest.de • **83435 Bad Reichenhall** | RIAP SPORT | www.riaport.de • **84028 Landshut** | ALPENSTRAND | www.alpenstrand.de • **84539 Ampfing** | FREE AND OUT | www.freeandout.de • **85049 Ingolstadt** | SPORT IN | www.sport-in.net • **85276 Pfaffenhofen** | KA-2 | www.ka-2.de • **86150 Augsburg** | BERGSPORTHÜTTE | www.bergsporthuette.de • **87453 Kempten** | MAXI-BERGSPORT | www.bergsport-maxi.de • **87484 Nesselwang/Allgäu** | SPORT MARTIN | www.bergsport-martin.de • **87629 Füssen** | NORDWAND SPORTS | www.nordwandsports.de • **88074 Meckenbeuren** | BAUMHAUER OUTDOORSPORT | www.baumhauer-sport.de • **88212 Ravensburg** | GIPFELSTÜRMER + GIPFELSTÜRMER SCHUHE • **88239 Wangen/Allgäu** | SPORT JAKOB | www.sportjakob.de • **90402 Nürnberg** | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.de • **90762 Fürth** | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.de • **91054 Erlangen** | FREILAUF | www.freilauf.de • **91207 Lauf a.d. Pegnitz** | AUF+AB | www.aufundab-online.de • **91522 Ansbach** | MOUNTAIN-SPORTS | www.mountain-sports.de • **92278 Illschwang** | FREIZEIT-OUTDOOR | www.freizeit-outdoor.de • **93047 Regensburg** | LAUF UND BERG KÖNIG | www.laufundberg.de • **93086 Würth a.d. Donau** | DER AUSRÜSTER | www.der-ausruester.de • **93326 Abensberg** | BERG+BIKESPORT | www.berg-bikesport.de • **94032 Passau** | PRITZ GLOBETROTTER | www.pritz-shop.de • **94469 Deggendorf** | PINGUIN | www.pinguin-reisehaus.de • **95445 Bayreuth** | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier.de • **96450 Coburg** | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier-coburg.de • **97070 Würzburg** | BASISLAGER | www.basislager-wuerzburg.de • **97816 Lohr** | KASBEK | www.kasbek.de • **99084 Erfurt** | UNTERWEGS | www.unterwegs-erfurt.de • **99084 Erfurt** | PURE-OUTDOOR | www.pure-outdoor.de

# 1 2 3 ... 3000MM. 5000MM. 10000MM. 20000MM

Wer sich mit textilen Materialien für Outdooraktivitäten beschäftigt, wird irgendwann auf sie stoßen:

## DIE WASSERSÄULE.

Die Einheit, die bereits seit 43 Jahren in Deutschland keine gesetzliche Maßeinheit mehr ist, sagt etwas darüber aus, wie wasserdicht ein Gewebe ist. Dabei entspricht eine Wassersäule von **1 Meter**, also **1000 mm**, ungefähr einem Druck von **0,1 bar**. Dafür wird das Gewebe einem zunehmenden Druck ausgesetzt, irgendwann sind dann die ersten Tröpfchen zu sehen, und so weiß man, wie dicht das Gewebe ist.

Schön zu wissen – aber worin besteht jetzt der Unterschied? Und gilt hier: Viel hilft viel?

Ab ca. **1300 mm** Wassersäule gilt ein Material als wasserdicht. Aber warum gibt es dann beispielsweise Jacken mit extremen Werten, die deutlich jenseits der **25000 mm** liegen? Ist dicht etwa nicht dicht?

Es gibt mehrere entscheidende Faktoren, die zeigen, warum es unterschiedlich dichte Materialien gibt und welches für die eigene Anwendung eine gute Wahl ist. Drückt zum Beispiel der Rucksackgurt von außen noch zusätzlich auf die Jacke, kniet man mit seiner Regenhose beim Zeltaufbau oder steht man auf einem Zeltboden, resultiert darauf ein Druck, der es nötig macht, zu Produkten mit höheren Wasserdichtheitswerten zu greifen.

FOLGENDE WERTE HABEN SICH IN DER PRAXIS ALS GEEIGNET ERWIESEN:

Das Außenmaterial von Zelten und Tarps sollte rund **3000 mm** aufweisen. Alltagsjacken sollten ab **5000 mm** aufwärts haben. Nutzt du ab und zu einen leichten Daypack, können es auch gerne **10000 mm** sein. Ebenfalls bei **5000 mm** liegt ein vernünftiger Zeltboden.

Ein mittlerweile klassischer Wert für viele Kleidungsstücke, wie Rad- und Wanderjacken, einfache Regenhosen, mit denen nicht großartig auf den Knien gearbeitet werden soll, und alle Aktivitäten, bei denen keine allzu schweren Belastungen des Materials zu erwarten sind, liegt bei **10000 mm**.

Sollte dann der schwere Trekkingrucksack, die permanent umgehängte Hundeleine, Klettergurte, dauerhaftes Sitzen oder Knien im Nassen eine Rolle spielen, solltest du dich in der **20000-mm-Klasse** umschauen – und wirst durch Langlebigkeit bei optimaler Funktionalität entlohnt.

Immer im Hinterkopf haben: die Wasserdichtigkeit bezieht sich in aller Regel auf den Neuzustand – wobei es auch andere Testverfahren gibt, die den Faktor Alterung mit berücksichtigen. Ein schonender Umgang und eine gute Pflege machen auch hier den Unterschied.

Bei Fragen hierzu wende dich an deinen outdoor-profi!



netplus®

# Don't waste it. Wear it.

Wir verwandeln Fischernetze - eine der  
schädlichsten Formen der Plastikverschmutzung  
- in etwas, das man für immer tragen kann.

patagonia®