

AUSGABE WINTER 2023/2024

RAUSZEIT

MENSCHEN. WEGE. ABENTEUER.



HALLO HERBST & WINTER
*52 Seiten Tipps & Inspiration
für draußen*



↑ **BASELAYER**

*Warum gute Funktionswäsche
so wichtig ist
(S. 20)*



↑ **VON DER SCHWEIZ BIS SPANIEN**

*Lukas Borchers paddelte los – und
machte daraus einen Kinofilm
(S. 38)*



SFU

1983 - 2023

seit 40 Jahren unterwegs

**OUTDOOR, TREKKING, BERGSPORT,
BEKLEIDUNG, SCHUHE UND MEHR**

SFU – SACHEN FÜR UNTERWEGS GmbH

Neue Straße 20 | 38100 Braunschweig | 0531 13666
Schillerstraße 33 | 30159 Hannover | 0511 4503010



www.sfu.de

Warten braucht Zeit

Laut trommeln die Regentropfen gegen die Scheiben. Ein typisch schottischer Wolkenbruch ergießt sich über der Bushaltestelle. Mittendrin: ich und meine nervös wippenden Wanderschuhe. Wann hört das auf? Meine Geduld ist am Ende. Ich will loslaufen. Dem Weg hinter der Ortschaft in die Highlands folgen.

Warten, dass der Platzregen aufhört.

Warten, dass der Bus zum Einstieg meiner Tour endlich kommt.

Warten, dass die Nudeln auf dem Gaskocher durch sind.

Warten, dass der Sturm vorbei ist und unser Zelt hoffentlich hält.

Warten, dass das einzige Lädchen im Dorf seine Tür aufsperrt.

Warten ...

Immer wieder sind wir gezwungen, zu warten. Seien wir ehrlich: Wir sind nicht sonderlich gut darin, den erzwungenen Moment des Stillstands zu ertragen. Mit Scrollen, Uhrblicken und Wippen versuchen wir, die Wartezeit ungeduldig totzuschlagen. Dabei ist sie das Wertvollste, was wir haben: Zeit. Augenblicke, nach denen wir uns im stressigen Alltag eigentlich sehnen. Was wäre, wenn wir warten nicht als ungewollte Störung, sondern als willkommene Unterbrechung wahrnehmen? Als Pause. Zum Reflektieren. Zum Wahrnehmen des Hier und Jetzt. Oder zur Vorfreude auf das, was kommt – sei es eine traumhafte Wanderung oder ein Stück Bergkäse mit Brot aus dem italienischen Dorfladen nach der Mittagspause. Oder auch – das sehen wir bei uns im Laden oft – die Freude über dieses eine, besondere Ausrüstungsteil, für das du dich ganz bewusst entschieden hast, inklusive manchmal unumgänglicher Liefer(warte)zeit.

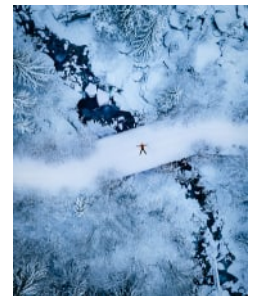
Wie groß die Freude darüber sein kann, den richtigen Moment abzuwarten, erzählt uns Kathrin Heckmann in ERLEBT auf S. 8 – wenn der Sonnenaufgang die in Frost gehüllte Heidelandschaft und sie selbst endlich in wärmendes Licht taucht. Wie gemütlich es sein kann, einen Fjäll-Sturm in einer schwedischen Stuga abzuwarten (und wie man die Hütten-Infrastruktur in Skandinavien überhaupt nutzen kann), das erklären wir in AUFGESPÜRT auf S. 28. Wer geduldig darauf wartet, bis sich Augen, Ohren und Nase an die Dunkelheit gewöhnt haben, der kann die nächtliche Natur auf neue Art und Weise entdecken. Warten schärft die Sinne – darum geht es in BEWEGT auf S. 44.

Wir wünschen euch viel Zeit da draußen – zum Warten, Sehen und Erkennen!

EUER RAUSZEIT-TEAM

Zum Cover

Fotograf Vladimir Evrova reiste Anfang Januar in den Naturpark Rila-Kloster im Westen Bulgariens. Der perfekte Zeitpunkt, denn ab Ende Januar kommen die Schneemassen. Das Tal ist dann wegen Lawinengefahr kaum zu erreichen.



Inhalt — RAUSZEIT 02/2023

04 RAUSBLICK Elch Bert und »seine« Kuhherde	26 STERNEKÜCHE Mmmh Maroni	42 EINBLICK Western Mountaineering Puma GWS
06 RAUSLESE Feine Ausrüstungsteile	27 KLEINE ABENTEUERER Klettern & Bouldern mit Kids	44 BEWEGT Outdoor-Sport im Dunkeln
08 ERLEBT Winterwandern Heidschnuckenweg	28 AUFGESPÜRT How-to-Hütte in Skandinavien	47 LIEBESERKLÄRUNG Finetuning: Fjällräven Barents Pro Trousers
17 3 FRAGEN AN ... Der Kälte trotzen	35 ARCHIVGUT Sir Wally Herbert und der Nordpol	48 AUFGEKLÄRT Daune im Detail
18 RAUSPROBIERT Winter-Bikepacking	36 LIEBLINGSTEILE Wie der Name schon sagt ...	50 LAGERFEUER-LATEIN Die Natur und der Winter
20 BESSERWISSE Ratgeber Baselayer	38 NACHGEFRAGT Einfach losgepaddelt: Lukas Borchers	

Allgemeine Anfragen und Anregungen bitte an redaktion@rauszeit.net

IMPRESSUM — Alle Preise in Euro, inkl. gesetzl. Mehrwertsteuer und exkl. Dekoration. Wir weisen darauf hin, dass Preisänderungen möglich sind und die Lieferbarkeit der Ware nicht immer gewährleistet werden kann. Alle Farb-, Maß-, Gewichts- und Größenangaben nach bestem Wissen und Gewissen, mögliche Abweichungen bitten wir zu entschuldigen. Eventuelle technische Änderungen, Preisirrtümer und Fehlerteufel behalten wir uns vor.

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Johannes Ahrens und Stefan Fuchs, outdoor-insider.de. — Redaktion & Produktion: Moritz Becher (Chefredakteur), TANNE 9 GmbH, tanne9.com, redaktion@rauszeit.net — Grafik: Inge Van Ginderachter und Niklas Groschup, ivg-design.com — Druck: MÖLLER PRO MEDIA® GmbH — Copyright: Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung der Herausgeber und der Redaktion unzulässig und strafbar.

Wenn Kuh glaubt, sie knutscht ein Elch

Vor ungefähr fünf Jahren zieht in Polen ein junger männlicher Elch los. Auf der Suche nach einem eigenen Revier marschiert er gen Westen und durchschwimmt – vermutlich – die Oder.

Als die Brunftzeit anbricht, findet der Elch in Brandenburg jedoch keine Elchkuh. Nur Kühe. So klappt das mit der Paarung natürlich nicht. Aber die Wälder und Felder südlich von Berlin erweisen sich als prima Lebensraum. Also bleibt der Elch – und schließt sich seit vier Jahren immer zur Paarungszeit im Herbst der Rinderherde von Ralf Engelhardt an. »Zuletzt habe ich Bert im Mai gesehen«, berichtet uns der Landwirt Anfang August. »Bert« – so haben Menschen und Medien den eingewanderten Elch, der sich in Kühe verliebte, genannt.

Doch Bauer Engelhardt erzählt die Geschichte weniger romantisch. Denn Bert macht sich ernsthaft an die Rinder ran, Eifersuchtsdramen

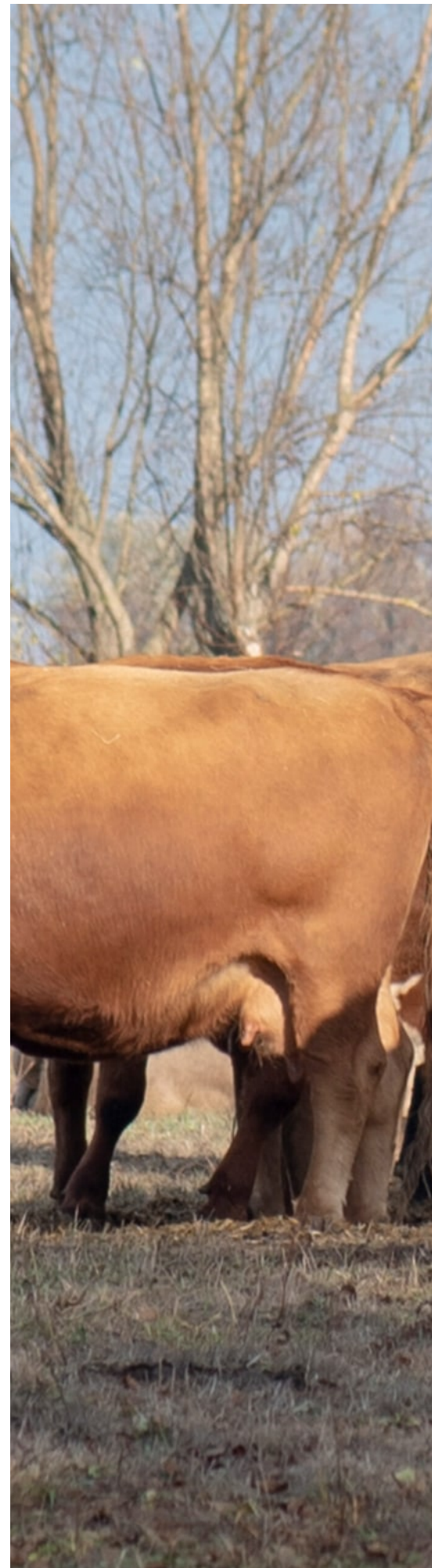
inklusive. Einmal hat der Elch einen von Engelhardts Bullen mit seinem Schaufelgeweih aufgeschlitzt. »In drei bis vier Wochen beginnt wieder die Brunftzeit«, sagt Engelhardt. »Mal sehen, ob er dann wieder bei meinen Rindern auftaucht.«

Der Landwirt – und wohl nicht nur er – würde sich ein anderes Happy End wünschen: dass Bert endlich eine richtige Elchkuh findet. Die Chancen dafür sind gestiegen. Denn der WWF schätzt, dass mittlerweile bis zu 15 Elche dauerhaft in Brandenburg leben. Nachweise für Nachwuchs gebe es bislang keine. Aber Bert ist ja noch jung.

*Fotos: picture alliance/dpa/dpa-Zentralbild,
Stephan Schulz*



Noch ist Elch Bert ein Jüngling. Allerdings jetzt schon mit Macho-Allüren. Seinen Kuh-Harem verteidigt er gegen Bullen – zum Leidwesen des Landwirts Engelhardt. Die Monate außerhalb der Paarungszeit lebt Bert quasi in Fernbeziehung(en).





RAUSLESE

Ausrüstungsleckerbissen für Herbst und Winter



Fußfreundlich

Barfuß-Schuhe im Winter? Der Denver Leather schon. Außen Hochwertiges Nubuk-Leder, innen gemütliches Textilfutter und nach unten abgesichert durch eine wärmereflektierende Einlegesohle. Die lässt sich übrigens bei Bedarf – im Frühling oder bei noch größerem Wunsch nach Barfuß-Gefühl – einfach rausnehmen. Die – für einen Winterschuh – ziemlich gefühlsechte Laufsohle gibt für den Alltagseinsatz eine gute Bodenhaftung und rollt widerstandslos ab. Die Zehenbox gibt einen angenehmen Spielraum im Vorfuß, der fehlende Absatz verleiht das barfuß-typische Stehgefühl. Pure Stimulation von Kopf bis Fuß – und umgekehrt. Leichtfüßig bist du damit auch: Ein Paar Denver Leather wiegt ca. 700 g.

XERO SHOES
DENVER LEATHER — Preis: 160,00 Euro



Massage on the rocks

Neulich in der Kletterhalle: Beim Spreizen in einer Verschneidung macht plötzlich der Wadenmuskel zu. Wohl dem, der sich jetzt ins Seil setzen und den Krampf mit dem Handballen ausklopfen kann. Noch wohler wär's, jetzt diese Massagepistole zur Hand zu haben. Das 495 g leichte und 14,5 cm lange Gerät hat vier Massagemodi, darunter Muskelaktivierung und -entspannung. Es kommt mit vier Massageköpfen, von der Kugel bis hin zum U-förmigen Aufsatz, der sich z. B. zur Massage der Achillessehne eignet. Das Laden des Akkus erfolgt über USB-C, seine Laufzeit beträgt bis zu neun Stunden.

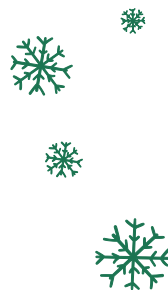
YY VERTICAL
SHOCK ONE — Preis: 99,95 Euro



Überschlupf

Wir lieben sie: isolierende Shorts zum Drüberziehen. Ob zur Gipfelrast bei einer Skitour, zum Langlaufen, beim Schneeschuhwandern, Winter-Biken oder einfach zum Abhängen auf der schlecht beheizten Hütte – diese kurzen Wärmehosen sind ungemein praktisch und angenehm. Die Rond Shorts von Warmpeace sind mit 60 g/m² Primaloft-Kunstfaserwattierung gefüttert und haben seitliche Reißverschlüsse zum einfachen An- und Ausziehen auch mit (Ski-)Schuhen. Besonders gut gefällt uns die Weitenverstellung am elastischen Bund mittels Kordelzug: Das funktioniert auch mit klammen Fingern und erzeugt – anders als manche Druckknöpfe – keine potenzielle Druckstelle unterm Hüftgurt. Apropos Rucksack: Dort fallen die Wärmeshorts mit 180 g und Mini-Packmaß kaum ins Gewicht.

WARMPEACE
ROND SHORTS — Preis: 79,90 Euro



Matratzen-Lager

Fangen wir beim Komfort an: 10 cm. So dick ist diese Matte – und so gemütlich. Bodenfrost macht der Etherlight XT Extreme Air Mat bei einem satten R-Wert von 6,2 – steht für Wärmerückhalt – nichts aus. Dafür sorgt eine besonders effektive Isolierschicht im Matten-Inneren. Im Lieferumfang enthalten ist ein Pumpsack zum Befüllen. Hinweis an dieser Stelle: Bitte v. a. im Winter niemals Matten mit (feuchter) Atemluft aufpusten; die Atemfeuchtigkeit gefriert und mindert spürbar die Isolationskraft einer Matte. Ein geschickt konstruiertes Doppelventil lässt zügig Luft rein – und bei Bedarf noch schneller raus. Der Stoff aus Nylon ist besonders robust und dennoch leicht, gerade mal 720 g bringt die Matte in Größe regular (183 cm x 55/42 cm) auf die Waage. Gute Nacht!

superwarm & antimikrobiell!



SEATOSUMMIT
ETHERLIGHT XT EXTREME
AIR MAT REGULAR
— Preis: 269,95 Euro

Gepäckträger Liebling

Mancherorts gibt es noch den ehrenwerten Beruf des Gepäckträgers. Und wie man hört, sollen sich die Porter um diesen Reiserucksack reißen. Mit einem Volumen von 46 Litern ist er groß genug für einen Kurztrip. Dank des bequemen und luftigen Tragesystems darf der Weg zum Hotel ruhig etwas länger sein. Wer den Porter lieber wie eine Tasche trägt, kann die Rucksack-Riemen verstauen und bei zwei bequemen Schlaufen Hand anlegen. Es gibt passende Taschen für so ziemlich alles, vom jederzeit zugänglichen Laptop-Fach bis hin zur Trinkflaschen-Halterung. Und wie die großen, so hat auch dieser handliche Reiserucksack ein längenverstellbares Rückenteil – da freut sich der Gepäckträger.



46 Liter

*100%
recyceltes
Nylon und
Polyester*

OSPREY SOJOURN PORTER 46
— Preis: 200,00 Euro

Das Jahr der Flasche ...

... gibt es nicht einmal im chinesischen Kalender. Aber eine geniale Flasche fürs ganze Jahr können wir anbieten. Die 591 ml fassende Trinkflasche hält dank ihrer doppelwandigen Isolierung kalte Getränke bis zu 24 Stunden lang kühl und Heißgetränke bis zu zwölf Stunden lang warm. Weil ihr Korpus aus Edelstahl besteht, gibt sie im Gegensatz zu manchen Plastikflaschen keine gesundheitsschädlichen BPA's ab und nimmt keine Geschmäcker an. Je nach individuellem Gusto lassen sich verschiedene Mundstücke aufschrauben, neu: das Wide Mouth Sport Cab für ordentlich Durchfluss. Und zum Reinigen der Flasche – einfach ab in die Spülmaschine damit.

HYDROFLASK
WM INSUL
SPORT BOTTLE
— Preis: 44,95 Euro

12h *24h*



Rot-Grün-Stärke

Mit dieser hochgebirgstauglichen Wetterschutzjacke können Frauen eine starke Optik mit voller Funktion und viiiiiel Nachhaltigkeit vereinen. Denn das neue ePE-Material von Gore-Tex kommt ohne umweltschädliche PFCs aus. Dennoch ist es wasser- und winddicht sowie sehr wasserdampfdurchlässig. Auch die Ausstattung dieser Jacke, die ihren Namen von einem Gipfel im Montblanc-Massiv hat, trotz härtesten Bedingungen. So sind die Taschen auch mit angelegtem Klettergurt gut zu erreichen. Die zweifach verstellbare Kapuze hält nicht nur trocken, sondern gibt jederzeit freie Sicht, ob mit oder ohne Helm. Erfrischende Bergluftzufuhr verschaffen die Zwei-Wege-Reißverschlüsse unter den Armen.



PATAGONIA TRIOLET WOMEN — Preis: 450,00 Euro



Links: Magischer Morgen,
wenn die zu Eis erstarrte Heide
von den ersten Sonnenstrahlen
wachgeküsst wird.

Rechts: Im Winter haben
Wanderer den 223 km langen
Fernwanderweg fast ganz
für sich allein.



ERLEBT: HEIDSCHNUCKENWEG IM WINTER

WIDER DIE WANDERSAISON

»Zur Heideblüte im Spätsommer ist es dort natürlich am schönsten«, so liest man immer wieder über den Heidschnuckenweg. Kathrin Heckmann tritt den 223 Kilometer langen Weitwanderweg von Hamburg nach Celle trotzdem – oder vielleicht gerade deswegen – im Winter an.

Plötzlich sehe ich, wie sich die Wipfel der großen Linden um mich herum golden verfärben. »Hoffentlich bin ich noch nicht zu spät«, schießt es mir durch den Kopf – und ich renne los, so gut das mit großem Wanderrucksack eben geht. Bis zum Ende der Allee, auf der ich gerade noch entzückt ein Paar Schwarzspechte beobachtet habe. Dann ein Stück den ersten Hügel hinauf. Als ich den Rand der großen Heidefläche erreiche, traue ich meinen Augen kaum. Der große grelle Kreis am Horizont hat sich zur Hälfte über den Waldrand in der Ferne geschoben – ich bin gerade noch rechtzeitig für den schönsten Teil des Sonnenaufgangs. Zwischen mir und dem anbrechenden Tag liegt nun nichts mehr als leicht gewellte Landschaft, bestückt mit struppiger Heide und weit verstreuten Wacholderbüschen.



Jeder Zentimeter davon ist wiederum von einer dünnen Schicht Frost überzogen, die nach und nach die Farben der aufgehenden Sonne annimmt. Ich laufe immer weiter in die Heide hinein, drehe mich um mich selbst und versuche, aus allen Blickwinkeln gleichzeitig zu sehen. Den Anblick der Landschaft aufzusaugen, die gleichzeitig glühend und zu Eis erstarrt scheint. Filigrane Eiskristalle zieren die trockenen Blüten des Heidekrauts, die Nadeln der Wacholderbüsche, das magere Gras. In den Senken der Landschaft schweben einzelne Nebelschwaden völlig regungslos. Der alte Weidezaun ist so verwittert, dass er fest zur Landschaft zu gehören scheint. Ich höre keine Autos, keine Menschen, nur das sachte Piepen einiger Singvögel. Alles ist so unwirklich. So perfekt.

→

LILABLASSBRAUN

Von Pink zu Orange zu Gelb zu Weiß. Erst als die Sonne ihre Farbe verloren hat und nur noch in gleißender Helligkeit strahlt, gebe ich der beißenden Kälte in meinen Händen nach und krame die Handschuhe aus meinem Rucksack hervor. Noch sind die Sonnenstrahlen nicht kräftig genug, um sie zu wärmen. Sie können ja noch nicht mal die weiße Frostschicht auf dem Boden zum Schmelzen zu bringen. Es knarzt und knistert unter meinen Wanderschuhen. Die ersten Schritte von vielen, die ich heute auf dem Heidschnuckenweg machen werde. Zur Heideblüte ist der Weg am schönsten? Ich würde nach diesem Morgen inmitten der glitzernden Winterheide gerne das Gegenteil behaupten. Aber zugegeben: Man braucht schon ein wenig Glück, um Niedersachsen im Winter nicht ausschließlich schlammig und nass zu erleben. Als ich zu meiner Wanderung aufbrach, habe ich daher kaum zu hoffen gewagt, dass mir ein Morgen wie dieser vergönnt sein könnte. Stattdessen



»
**Filigrane Eiskristalle
zieren die trockenen
Blüten des Heidekrauts,
die Nadeln der Wacholder-
büsche, das magere Gras.**

«

war ich wettertechnisch auf so ziemlich alles gefasst, und so konnten selbst die Ausläufer der Orkantiefs Ylenia und Zeynep, die im Februar 2022 über Deutschland und ganz besonders im Norden gewütet haben, mich nicht von meiner Tour abhalten. Ich wollte gegen den Strom wandern, den Heidschnuckenweg von einer ganz anderen Seite erleben. Ohne lila Blüten zwar, aber eben auch ohne den Trubel der Urlaubssaison. Dafür mit der Art von stiller Reduktion aufs Wesentliche, die man nur im Winter so intensiv erleben kann. Und ja, vielleicht sogar mit der Heide in ihrem frostigen Winterkleid.

Als ich einige Stunden später auf dem Gipfel des Wilseder Berges stehe, habe ich einen großen Rest meiner winter-tauglichen Wanderkleidung längst im Rucksack verstaut. Die letzten Eiskristalle sind geschmolzen, die Sonne strahlt so kraftvoll wie seit Monaten nicht. Fast unbemerkt ist der Wintermorgen zu einem dieser ersten Tage geworden, die sich nach Frühling anfühlen. Und dieser Tatsache kann auch der eisige Wind nicht mehr viel anhaben.



Traurig schön verblasste Landschaft, winterharte Frost-Gräser, einsame Stille und wärmende Sonne im Aufgang – Autorin Kathrin Heckmann sucht und liebt die Details winterlicher Natur.



Frühling lässt sein lila Band ... Krokusse als Frühlingsboten und erfrischende Farbtupfer in der unaufgeregten Monotonie.

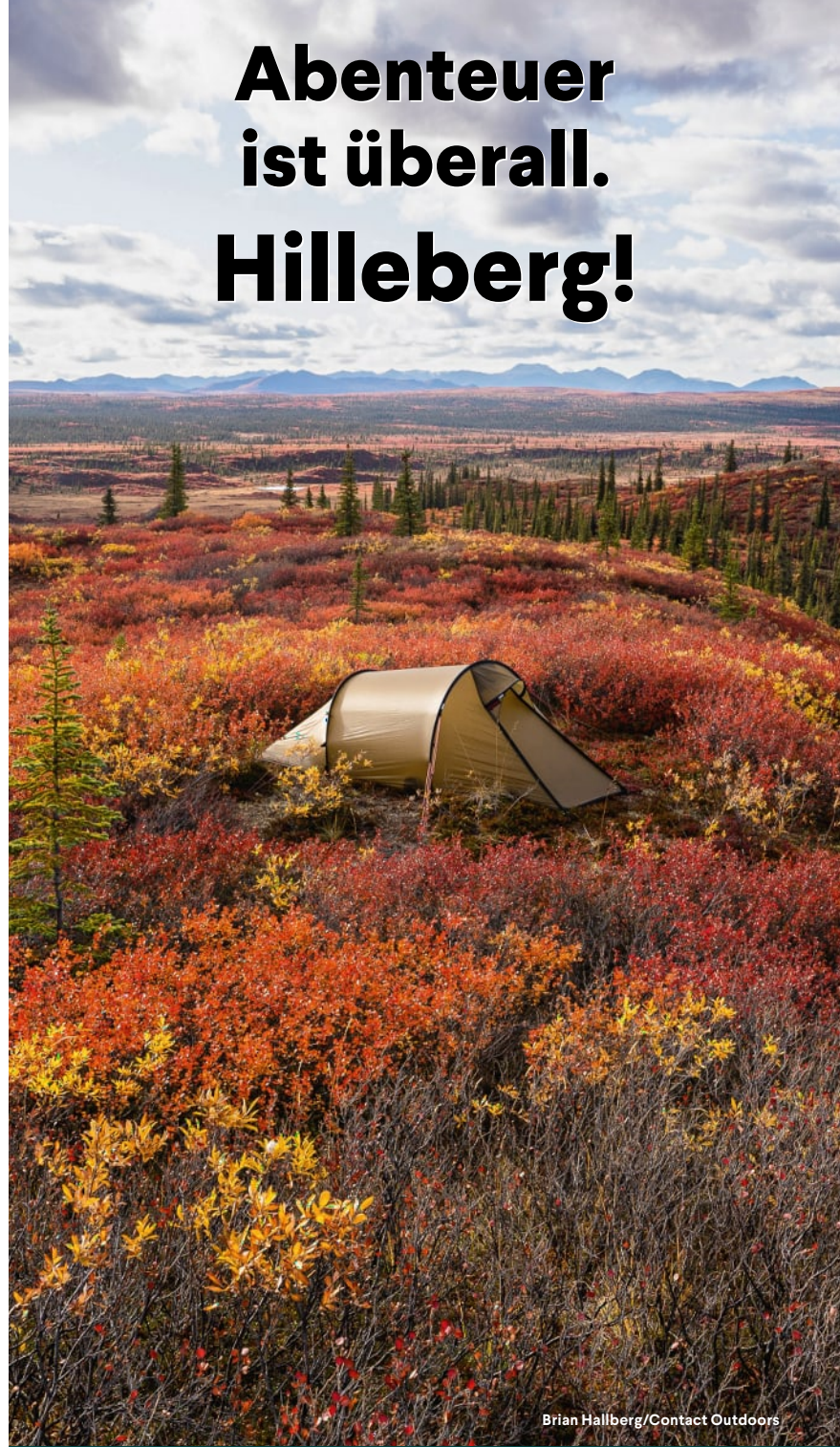
Hatte ich morgens noch Frostblüten bewundert, sind es nun die ersten Krokusse. Ein Hauch Lila immerhin, in der sonst überwiegend von Braun- und Grün- und Grautönen geprägten Szenerie. Ein leuchtend gelber Zitronenfalter hat sein Winterquartier verlassen und tanzt durch die Sonnenstrahlen von Pflanze zu Pflanze. Im Sommer wäre er mir sicher kaum aufgefallen, doch jetzt sehe ich ihm lange nach. Es ist immerhin mein erster Zitronenfalter des Jahres, und das ist ein besonderer Moment. Ich bin froh, dass ich ihn hier erleben darf. Auch ein paar Wanderer haben sich von der Winterstarre befreit, sind hinaus in die Lüneburger Heide gekommen, um genauso wie ich den Ausblick vom Wilseder Berg zu bewundern. Ihr Anblick, ihre Stimmen, sind ungewohnt, nachdem ich bisher jenseits der wenigen Orte nur einer Handvoll Menschen begegnet bin. Andere Heidschnuckenweg-Wanderer habe ich auch am dritten Tag meiner Tour nicht getroffen.

GEZÄHMTE WILDNIS

Der Wilseder Berg ist zwar nur 169 Meter hoch, aber dennoch der höchste »Berg« der norddeutschen Tiefebene. Und an schönen Tagen wie diesem kann das Panorama bis nach Hamburg reichen. (Das müssen die Alpen erst mal nachmachen!) Er befindet sich mitten im Herzen der Lüneburger Heide. Und dass dieses Gebiet heute das

→

Abenteuer ist überall. Hilleberg!



Brian Hallberg/Contact Outdoors

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

HILLEBERG
THE TENTMAKER



— BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG —

HILLEBERG.COM

+ 46 (0)63 57 15 50

Facebook.com/HillebergTheTentmaker



Ausgewiesen gut und auch im Nebel zu finden: Mit weißem H auf schwarzem Grund zieren Wegmarkierungen die gesamte Strecke von 223 km und 13 Etappen zwischen je 7 km und 27 km Länge.

größte noch existierende Heidegebiet in Mitteleuropa ist, ist frühen Naturschutzbemühungen zu verdanken. Was da bis heute erhalten und gepflegt wird, ist allerdings alles andere als ursprüngliche Natur: Bereits in der Jungsteinzeit, die etwa 2000 v. Chr. endete, besiedelten die ersten Bauern die Flächen der Lüneburger Heide. Sie rodeten den vorherrschenden Wald für Ackerbau. Und dort, wo gerade kein Acker bestellt wurde, weil die Böden sich erholen mussten, hatte das anspruchslose Heidekraut freie Fahrt. Ohne regelmäßige Rodung, Beweidung und ähnliche Maßnahmen wäre diese Heide jedoch schnell wieder zu Wald geworden, und auch heute braucht die Kulturlandschaft Heide intensive Pflege. Die Heidschnucken, eine alte und höchst genügsame Schafsrasse, sind ganzjährig auf den Heideflächen im Einsatz. Zusätzlich wird zur Erhaltung dieser als Naturschutzgebiet geschützten Landschaft umgegraben, abgebrannt und einiges mehr.

Einer, der sich mit der Heide und ihren Besonderheiten ganz besonders gut auskennt, ist Jan Brockmann. Als Heide-Ranger kümmert er sich um Wege, erstellt Kartierungen und Gutachten, die für Natur- und Artenschutz relevant sind, und führt Touristen durch die Heide. Außerdem setzt er sich für den Ranger-Nachwuchs ein und bietet Trainings an. Später an diesem Tag treffen wir uns und Jan Brockmann begleitet

Rund um den Heidschnuckenweg

Distanz und Etappen: Offiziell sind die 223 Kilometer in 13 Etappen aufgeteilt, wobei diese dann teilweise recht kurz ausfallen. Die meisten gehen den Weg in circa zehn Tagen, mit längeren Etappen ist der Weg auch gut innerhalb einer Woche zu schaffen.

Schwierigkeit: Ganz im Norden geht es durchaus etwas hügeliger zu, für die insgesamt circa 1500 Höhenmeter über die gesamte Strecke ist aber keine größere Fitness notwendig. Und auch sonst warten keine nennenswerten Schwierigkeiten, was den Heidschnuckenweg nicht zuletzt perfekt für Weitwanderanfänger macht.

Markierung: Der Heidschnuckenweg ist durchgehend und in relativ kurzen Abständen in beide Richtungen mit einem weißen H auf schwarzem Grund markiert.

Unterkünfte und Camping: Unterkünfte können je nach Etappe etwas rar sein, daher sollte man auf jeden Fall vorab recherchieren und ggf. vorbuchen. Da große Teile des Weges durch Naturschutzgebiete führen und es nur vereinzelt Campingplätze gibt, ist der Weg weniger gut fürs Wandern mit Zelt geeignet.

Beste Jahreszeit: Wer auf die Heideblüte nicht verzichten will, sollte sich an die Faustregel 8.8. bis 9.9. halten. Dann muss man aber vor allem in der Lüneburger Heide mit vielen Besuchern rechnen. Darüber hinaus ist der Heidschnuckenweg zu wirklich jeder Jahreszeit lohnenswert und machbar.

Mehr Infos:

Allgemeines und Aktuelles zum Weg:
www.heidschnuckenweg.de/

Führungen und mehr:
www.heide-ranger.de/

mich ein Stück. Er ist in der Heide aufgewachsen, streifte dort mit seinem Großvater durch die Natur, angelte, ging auf die Jagd und beobachtete Birkwild bei der Balz. Schon früh wollte er Ranger werden, so erzählt er mir, allerdings gab es da ein Problem: Der Beruf, den man eigentlich eher aus den Nationalparks der USA kennt, existierte damals in Deutschland noch gar nicht. Also betreute Jan Brockmann erst mal ehrenamtlich ein Naturschutzgebiet, absolvierte seinen Zivildienst als Wattführer und Vogelwart, studierte Biologie. Und beschloss dann, seinen Wunschberuf, den es noch nicht gab, einfach zu etablieren. Als wir uns auf eine Bank setzen, zieht er eine laminierte Übersichtskarte aus seiner Tasche: darauf die Heideflächen Niedersachsens, früher und heute. Der Unterschied ist enorm: Was einst ausladende Gebiete waren, sind heute nur noch unscheinbare Flecken. Ein wenig wehmütig blicke ich auf die Karte, dann langsam über das bucklige Heidetal vor uns. Es ist vielleicht nicht jene unberührte Wildnis, die außerhalb dieses geschützten Gebietes verlorengegangen ist. Aber eine sehr artenreiche und nicht zuletzt auch einfach wunderschön anzuschauende Kulturlandschaft.

→



Landschaftspfleger und Namensgeber – die Grau Gehörnte Heidschnucke »schnökert« (nascht) gerne Heidekraut, Gras und Wildkräuter und verhindert durch ihre »Nascherei« das Verbuschen der Heidelandschaft.

PERFEKTION KENNT KEINE KOMPROMISSE.

100 Jahre LOWA – das sind 100 Jahre Präzision. Innovative Technologien und hochwertige Materialien, gepaart mit dem Wissen aus einem Jahrhundert Schuhhandwerk, lassen Produkte entstehen, die einzigartig sind. Wir danken allen, die Teil unserer Erfolgsgeschichte waren.



LOWA
100 YEARS



#ForTheNextStep



Wegvorhersage?
Wechselhaft!
Etappen auf
Sandpfaden
wechseln sich
zischendurch
mit Wäldern ab.

EINSAME WEITEN

Mehr Landschaft als Kultur, zumindest gefühlt. Straßen und Dörfer scheinen in vielen Momenten schlichtweg nicht zu existieren. Und auch die Natur besteht augenscheinlich nur aus wenigen Elementen: aus brauner Heide und dunkelgrünen Nadelwäldern, hier und da eine helle Birke, ein Fleckchen Sand oder Magerrasen. Jedes Geräusch, jede Bewegung im Unterholz wird während meiner Wanderung zu einem Erlebnis. Und irgendwo in der Südheide erreichen die Stille und Einsamkeit ihren Höhepunkt. Kein Wind, kein rascheln-des Laub, nur ein einziger Rotmilan, der hoch über mir vor blauer Kulisse seine Kreise zieht. Selbst auf den Truppen-übungsplätzen in der Umgebung scheint Mittagspause zu sein. Ich habe Deutschland selten so still erlebt. Da ist es wieder: dieses Gefühl von tiefer Dankbarkeit dafür, genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Es hatte mich in den vergangenen Tagen schon mehrmals beschlichen, längst nicht nur an jenem Morgen mit frostigem Sonnenaufgang. Und das, obwohl der Heidschnuckenweg objektiv betrachtet nun nicht sonderlich aufregend ist, ja vielerorts noch nicht mal auf besondere Weise schön. Man kann ihn fast schon – und das meine ich ganz wertfrei – als eintönig bezeichnen. Denn die Etappen durch die Heideflächen werden ergänzt mit vielen

Über Kathrin Heckmann

Kathrin Heckmann ist Gründerin und Chefabenteurerin des Outdoor-Blogs »Fräulein Draußen« (www.fraeulein-draussen.de). Dort schreibt sie seit 2013 über Erlebnisse in und mit der Natur. Kürzlich ist zudem ihr zweites Buch im Ullstein Verlag erschienen: Für »Fräulein Draußens Gespür für Wildnis« hat sie sich auf eine persönliche Suche nach Wildnis in Deutschland begeben.





Heimelig: Regional typische Fachwerkhäuser, teils reetgedeckt und oft Jahrhunderte alt.

Kilometern durch Wirtschaftswälder und über Felder. In wohlwollend geschriebenen Wanderberichten würde man für manch einen Abschnitt vielleicht eher das Wort »meditativ« verwenden, aber man muss gar nicht schönreden, was schön ist. Denn auch in der Monotonie kann ein ganz besonderer Zauber liegen. Und dieser Zauber kommt vielleicht gerade dann am meisten zur Geltung, wenn man am wenigsten mit ihm rechnet.

Und dann tauchen sie doch auf, hie und da. Die (gar nicht mal so) kleinen Höhepunkte am Wegesrand: urige Heidedörferchen mit alten Feldsteinkirchen und roten Fachwerkhäusern, in denen die Zeit stehengeblieben zu sein scheint. Gekrümmte Wacholderbüsche, die sich mancherorts zu ganzen Wäldern zusammengetan haben und im Frühnebel wie mystische Gestalten in der Landschaft stehen. Mäandernde Flösschen, deren Plätschern und Gluckern die Stille ausschmückt. Jahrtausendealte Moore, die allerlei Geheimnisse bergen. Auf das wattige Wollgras und die blau gefärbten Moorfrösche muss man hier im Winter ebenso verzichten. Aber wenn man Glück hat, trifft man auf eine Herde wolliger Heidschnucken, irgendwo da draußen in der wilden Heide. Die sind nämlich ganzjährig draußen unterwegs. Und ich kann nur empfehlen, es ihnen gleichzutun. In der Ruhe und Einfachheit des Winters liegt einfach ein ganz besonderer Wanderzauber verborgen. In den schneebedeckten Alpen genau wie in den matschüberzogenen Niederungen Norddeutschlands. ○

TEXT & FOTOS KATHRIN HECKMANN



Bodenhaftung

»MegaGrip« – so heißt die Vibram-Sohle unter diesem mittelhohen Wanderschuh. Das klingt nicht gerade nach norddeutschem Understatement. Aber einen Megagrip kann man beim Winterwandern wohl gebrauchen. Für Komfort sorgen der Lederschaft und die dämpfende Zwischensohle. Und Gore-Tex hält die Füße trocken.

LA SPORTIVA
TX4 MID GTX WOMEN
— Preis: 230,00 Euro



Heidschnuckelig

Heidschnuckelig warm hält diese Isolationsjacke mit Primaloft Gold Active+ Füllung aus recycelten Kunstfasern. Durch Bodymapping (was das ist, erklären wir im BESSERWISSER ab S. 20) und das atmungsaktive Material wird zugleich ein Wärmestau verhindert, sodass man die Jacke auch in Bewegung tragen kann. Eingehüllt ist das Ganze in einen luftig-leichten, aber robusten Pertex Quantum Außenstoff. Durchdachte Details – wie eine zweifach per Kordelzug einstellbare Kapuze – runden dieses Traumteil für Touren von der Lüneburger Heide bis zu den Lechtaler Alpen ab.

RAB
XENAIR ALPINE JACKET WOMEN
— Preis: 260,00 Euro



Rock'n'Roll

Hat er nicht fast die Farbe von Heidekraut? Jedenfalls ist dieser leicht wattierte Rock das perfekte Wärmeplus bei einer Wintertour – ob zum Wandern an bannig kalten Tagen oder für den Abend am Kamin. Das Material ist komplett recycelt. Und wenn die Farbe langweilig wird: einfach wenden.

VAUDE
NEYLAND PADDED SKIRT
— Preis: 110,00 Euro



WE HAVE SEEN THE SEASONS CHANGE SINCE 1932. WE KNOW THE
NORDIC CLIMATE PUT GREAT DEMANDS ON OUR PRODUCTS.
FROM THIS WE HAVE LEARNT WHAT WORKS AND WHAT DOES NOT.
FOUNDE JONAS LUNDHAGS



Lundhags

Kalte Tipps und Tatsachen



NADIA KADI

Es war der skandinavische Winter, der die Deutsche vor zwölf Jahren in den hohen Norden lockte. Seither genießt sie auf Hundeschlitten, Tourenskiern oder in Winterstiefeln einsame, verschneite Weiten und faszinierende Polarnächte. Und zeigt als Outdoor-Guidin Besuchern die schönen Seiten der erstarrten Natur. Sie findet: Mit der passenden Ausrüstung und dem richtigen Verhalten ist die kalte Jahreszeit mit Abstand die schönste.

1 Kann der Mensch sich und den Körper auf kalte Temperaturen vorbereiten?

Ich lebe seit zwölf Jahren im Norden von Schweden und muss sagen: Wenn es kalt ist, dann ist es richtig kalt! Zwar habe ich viel gelernt im Umgang mit Kälte, bereite mich jedoch nicht speziell auf den Winter vor. Ich kenne Menschen, die das mit Eisduschen und -bädern tun. Aber man hört, dass das oft mehr dem Kopf dient als dem Körper.

2 Hände und Füße kühlen besonders schnell aus. Was sollte man bei Outdoor-Aktivitäten im Winter beachten?

Dass wir an Händen, Füßen und der Nase zuerst frieren, ist im Grunde eine gute Sache: Der Körper richtet seinen Fokus darauf, die Körpermitte samt Organen mit Wärme zu versorgen. Deshalb verengen sich die Gefäße in den Extremitäten, sodass das Blut langsamer zirkuliert. Es hilft, alles immer wieder in Bewegung zu bringen, um die Blutzirkulation anzukurbeln. Arme in Kreisen schwingen, ein paar Schritte laufen, hüpfen und dabei die Fußspitzen anziehen. In Sachen Ausrüstung gilt: Größer ist besser!

Die Winterstiefel gerne zwei, drei Nummern größer. Auch mit mehreren Socken sollte immer etwas »Isolationsluft« zwischen äußerster Socke und Stiefel sein.

Wichtig: Nicht zu eng schnüren! Ebenso ist hohe Wasserdampfdurchlässigkeit wichtig. Wenn der Schweiß nicht vom Körper entweichen kann, kühlt die Feuchtigkeit bei »Stillstand« an der Haut aus.

Auch für die Hände gilt: am besten große Fäustlinge. Darin können die Finger sich gegenseitig wärmen. Wichtig: Die Handschuhe sollten am Handgelenk eng anliegen, um die kalte Außenluft abzuhalten. Für Fingereinsätze empfehle ich, dünne Fingerhandschuhe unter den Fäustlingen zu tragen.

3 Schneeschuhwanderung oder Eisfischen – wie passe ich Ausrüstung und Verhalten bei unterschiedlich intensiven Winter-Aktivitäten an?

Das Zwiebelprinzip ist IMMER eine gute Idee. Allerdings starte ich bei einer Aktivität wie z. B. Schneeschuhwandern mit weniger Schichten und einem leichten Frösteln. Warm wird uns durch Bewegung schnell. Und sobald wir ins Schwitzen geraten wegen zu viel Kleidung, kühlt der Körper durch die Nässe schnell aus. Das kann bei Pausen gefährlich werden. Wenn wir einmal vor Nässe frieren, ist es schwer, uns wieder aufzuheizen. Auch hier ist dampfdurchlässige Kleidung essenziell. Anders beim Eisfischen, also relativer Bewegungslosigkeit. Da sollten schon zu Beginn alle Schichten am Körper sein. Und Winter-Einlege-Sohlen in den Schuhen. Denn: Der Trick liegt darin, gar nicht erst anzufangen mit Frieren! Deshalb empfehle ich bei physisch passiven Aktivitäten: lieber zu viel als zu wenig. Eine Schicht ausziehen kann man immer noch.



Wärme ist Teamwork

Die wasserabweisenden Extravert Gloves sind ein Winter-Klassiker. Zu Recht. Die Innenhand ist aus griffigem, robustem Ziegenleder gefertigt, die »Außenhaut« aus elastischem Nylon-Spandex-Mix. Der kuschelige, herausnehmbare Innenhandschuh aus Wolle-Polyester-Acrylstoff ist schnell trocknend mit Anti-Müffel-Eigenschaften. Dank der langen Stulpe mit Klettverschluss kriecht die Kälte nicht von oben rein. Und frieren die Finger doch, springt der elektrische Handwärmer (in drei Stufen bis zu 50 °C) für bis zu sechs Stunden in die Bresche. Zugleich hat die kompakte Zippo Heatbank einen Ladeanschluss – als Powerbank zum Aufladen fürs Handy & Co.

OUTDOOR RESEARCH EXTRAVERT GLOVES
– Preis: 94,95 Euro

ZIPPO
HANDWÄRMER & POWERBANK
– Preis: 34,90 Euro

Liebe auf den zweiten Tritt



Dass sich die Faszination Bikepacking nicht mit der ersten Ausfahrt erschließen muss, hat RAUSZEIT Autor Ralf am eigenen Leib erfahren. Warum er sich dennoch in diese Outdooraktivität verliebt hat und vor allem in den Wintermonaten gerne sein Bike (be)packt – dafür gibt es gute Gründe.

Wie in Zeitlupe neigt sich mein Fahrrad zur Seite. Ab einer gewissen Schräglage hilft die Schwerkraft zusätzlich mit. Mit einem lauten Platsch lande ich samt Gefährt und Packtaschen in einer riesigen Pfütze inmitten winterlicher Heidelandschaft. Mein Abgang ins bräunlich schimmernde Wasser muss unglaublich dämlich ausgesehen haben. Lachend im Wasser sitzend, schreibe ich diesen »Ausrutscher« meiner damaligen Unerfahrenheit auf dem Gravelbike zu. Mein Mitradler und Kumpel Andi kann sich ebenfalls vor Lachen kaum halten. Was war passiert? Um entgegenkommenden Radfahrern die Vorfahrt in einer engen Furt zu ermöglichen, wollte ich mit einem letzten kräftigen Tritt durch diese eine Pfütze, danach seitlich anhalten. Wollte. Das Problem: Die »Pfütze« war dann tiefer als gedacht. Statt sie zu durchqueren, tauche ich ein – und bade schließlich in der eiskalten Suppe. Und am Ende ist es gar nicht so einfach, sich aus einer so misslichen Lage zu befreien. Ein kleines, nasskaltes Desaster zum Einstieg in (m)eine neue Leidenschaft.

PACKEN WILL GELERNT SEIN

Bei meinem spektakulären Einstieg ins Winter-Bikepacking konnte ich einige Lektionen mitnehmen. Zum Beispiel: Ein nasser Körper und radeln, das verträgt sich in kalten Monaten nicht. Dafür braucht es keinen Sturz in einen Pfützen-Pool – allein das zu viele Schwitzen macht einen Rad-Ausritt im Winter zu einem eisigen Vergnügen. Nun weiß ich: Wind, Regen, Kälte – da heißt es umso mehr, auf die richtige Kleidungszusammenstellung zu achten. Sobald das Jahr Richtung Herbst fortschreitet, kommt den Textilschichten eine besondere Bedeutung zu. Drei Schichten Kleidung als Schutz gegen die Kälte, verbunden mit dem nächsten Tipp: Zum Start nicht zu dick anziehen! Wer vom wärmenden Kaminofen direkt aufs Rad steigt, verschätzt sich mit der Außentemperatur. Nach den ersten Startschwierigkeiten habe ich so gelernt, lieber nachlegen und die Jacke etwas später anziehen. So vermeidet man einen frühzeitig verschwitzten Körper und Auskühlen. Bei Ankunft im Nachtlager am besten schnell die Kleidung wechseln.

Die richtige Kleidung

Das A & O beim Winter-Bikepacking:

- eine lange Winterradhose als Basisschicht
- an besonders kalten Tagen: eine kurze Bike-Hose mit zusätzlicher Isolationsschicht an der Vorderseite darüber anziehen
- am Oberkörper ein wärmender Baselayer, darüber eine leicht isolierende, aber wasserdampfdurchlässige Mittelschicht
- je nach Wind und Regen: Wetterschutzjacke mit oder ohne Membran
- spezielle Winter-Bike-Handschuhe sind von November bis Februar unverzichtbar, ebenso eine Radmütze unter dem Helm
- Wetterschutz für die Füße: Überschuhe gegen Wind, Kälte und Feuchtigkeit
- um den Hals ein Schlauchtuch, das sich auch bis über die Nase ziehen lässt; durch die Radbrille festklemmen; schützt so auch die Wangenpartie
- warme Wechselkleidung für Pausen und das Camp

Viele weitere Tipps zu Ausrüstung und Winter-Camping geben wir dir gerne bei uns im Laden. Komm vorbei, wir beraten dich für dein Winter-Bikepacking-Abenteuer.

EINEN GANG ZURÜCKSCHALTEN

Spaß macht es an kalten Tagen auf jeden Fall! Eine Erfahrung, die ich gerne teile. Die klare Luft, wenig los auf den Trails, veränderte, stille Natur – mit der richtigen Kleidung geht alles, ganz ohne Abstriche. »Graveln« – also sportlich-zülig auf jedwedem Untergrund –, insbesondere in Verbindung mit Bikepacking, hat mich so in der Zwischenzeit wortwörtlich gepackt. Der Unterschied zwischen Bikepacking und normalem Touren-Radfahren? Minimalismus in sinnvoller und windschnittiger Form. Kleine, schmale, klugerweise wasserdichte Taschen, montiert an Lenker, im Rahmen-Dreieck und an der Sattelstütze; letztere wird in der Szene liebevoll »Arsch-Rakete« genannt. Die Ausrüstung darin ein Mix aus absoluter Notwendigkeit, grenzgenial kleinem Packmaß, minimalem Gewicht und einem Zuckerl an Komfort. Mittlerweile bin ich Fan von Kurztrips, Touren mit ein oder zwei – Achtung, Szene-Jargon – »Overnightern«. Eine kurze Auszeit vom Alltag. Einfach los, ohne lange Planung.

Mit dem Rad ist schnell Strecke gemacht und so lassen sich Orte, die fußläufig von zu Hause zu weit sind, unkompliziert und an einem Wochenende entdecken. Wo und wie ich beim Winter-Bikepacking übernachtete, entscheide ich meist mittags. Dann habe ich die beste Einschätzung über mein körperliches Befinden und die Wetterlage. Für Draußennächte erstelle ich mir bereits im Vorfeld einer Tour mögliche Orte zusammen. Bei einem Nachtlager in der Natur sind mir Sicherheit und Ruhe wichtig. Schutzhütten haben den Vorteil, dass man sich auf Tischen oder Bänken hinlegen kann und so, neben einem geraden Untergrund, Abstand zum kalten Boden bekommt. So lässt sich eine fast schon heimelige Atmosphäre schaffen. Mit dem Gaskocher noch ein Heißgetränk aufgekocht, dazu ein warmes Nachtmahl – mehr braucht's nicht für eine kleine Winter-Expedition im Sattel. Nach der Auftakt-Ausfahrt mit Matsch-Beggnung begibt sich mein Körper mittlerweile übrigens nur noch in Bodennähe, wenn er sich abends in den warmen Schlafsack kuscheln darf. Erfahrung macht den Bikepacking-Meister! ○

TEXT RALF KERKELING



Finger? Spitze!

Damit beim Winterbiken die Finger warm bleiben, benötigt man einen Spitzenklassen-Handschuh wie diesen. Die Mischung aus Fäustling und Fingerhandschuh bietet den besten Mittelweg zwischen Wärme und Feingefühl, etwa zum Schalten. Winddichtes Gore-Tex Infinium als Außenhaut und Primaloft Gold als Wärmeisolierung führen die Liste hochwertiger Materialien an. Die Fingerkuppen sind touchscreentauglich.

ROECKL

VILLACH 2 TRIGGER — Preis: 69,95 Euro

Raketenantrieb

Einer DER Klassiker unter den »Arschraketen«, wie Bikepacker ihre Sattelstützentaschen liebevoll nennen. Mit 16,5 Litern Stauvolumen lassen sich Schlafsack und ein paar Bekleidungsstücke zu 100 % wasserdicht geschützt verstauen. Per Ventil kann Luft abgelassen und komprimiert werden. Die Dreipunkt-Befestigung an Sattel und -stütze hält den 456 g leichten Seat-Pack, der zugleich als Spritzschutz fungiert, selbst im wilden Gelände-Galopp satt an Ort und Stelle. Ein Kordelzug sichert auf die Schnelle die Wetterschutzjacke. Made in Germany.

ORTLIEB

SEAT-PACK 16,5 L — Preis: 165,00 Euro



Taschenofen

Winzling und Energiebündel zugleich: Der kompakte, nur 87 g leichte Windmaster heizt mit 3260 Watt ordentlich ein. Seine Spezialität: Er pfeift – omen est nomen – auf Wind und Sturmböen. Die japanische Kocher-Schmiede Soto hat diese Schwäche vieler anderer Schraubkocher mit einem kleinen Trick umgangen: Die Düsen des Brennkopfs sind quasi eingebettet in eine Art Feuerschale, deren Rand den Wind höchst effektiv abblockt. Ein weiteres technisches Kunststück ist das Micro Regulator System. Ein ausgeklügeltes Gasleitungssystem gleicht den Druckabfall bei niedriger Gasmenge und Minustemperaturen aus. Der Effekt: Die Leistung des Windmaster wird auch bei fast leerer Kartusche und im Winter konstant hoch gehalten. Gestartet wird der kleine Kraftprotz per Piezo-Zündung.

SOTO

WINDMASTER — Preis: 84,95 Euro



BESSERWISSER: BASELAYER

Zweite Haut

Gute Funktionsunterwäsche ist die Basis für Wohlbefinden bei Outdoor-Aktivitäten. RAUSZEIT erklärt, welche Unterschiede es gibt – und was hochwertige Baselayer auszeichnet.



Es gibt sie! Die glücklichen Draußen-Aktiven, die beim Anziehen offenbar alles richtig machen. Bergauf schmoren sie nicht im eigenen Saft, sondern fühlen sich trotz Anstrengung angenehm frisch. In den Pausen brauchen sie sich kein triefendes Hemd vom Leib zu reißen. Und wenn der Wind auffrischt, frösteln

sie nicht, sondern fühlen sich angenehm warm. Möchtest auch du zu diesen Glücklichen gehören? Dann solltest du bei der Unterwäsche anfangen. Denn bereits die unterste Bekleidungsschicht – auch Baselayer genannt – macht beim Körperklima einen riesigen Unterschied. Und das hat mit unserer natürlichen Kühlung zu tun ...

PLATZVERWEIS FÜR BAUMWOLLE

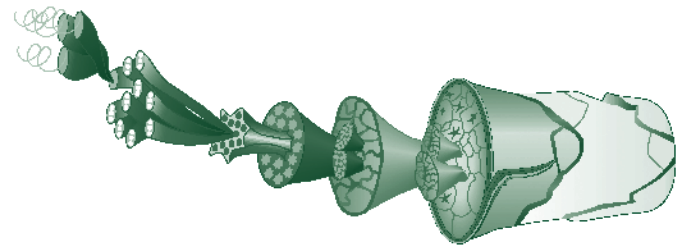
Bei körperlicher Aktivität beginnen wir zu schwitzen. Der Schweiß kühlt den Körper, indem er verdunstet. So weit, so clever von Mutter Natur. Allerdings saugt unsere Kleidung den Schweiß auf. Und dann wird's unangenehm: Die Kleidung klebt am Körper, beim ersten Windhauch kühlen wir aus. Denn stoppt die »heizende« Aktivität, etwa bei Pause oder Zeltaufbau, schwitzt der Körper nicht mehr, aber das nasse Unterhemd verdunstet weiter. Baumwolle ist bei diesen Anforderungen besonders unbrauchbar. Deshalb gilt: Alltags-Unterwäsche oder T-Shirts aus 100 Prozent Baumwolle bekommen beim Outdoor-Sport Platzverweis!

Stattdessen ist bei körperlicher Aktivität, insbesondere an der kühlen Frischluft, Funktionsunterwäsche gefragt. Mit Funktion ist hier eine Gratwanderung gemeint, die man auch als Klimamanagement bezeichnen könnte. Einerseits soll die Unterwäsche mit unserem Schweiß so umgehen können, dass wir nicht darin baden. Andererseits soll sie uns, wenn nötig, warm halten. Dazu bitte gut auf der Haut anfühlen – und Geruchsbelästigung für sich und andere vermeiden. Ein ziemlich komplexes Anforderungsprofil also. Welche Materialien können das?

PRIMA KLIMA DANK MERINO

Zwei Arten von Materialien dominieren bei Funktionsunterwäsche den Markt: Kunstfasern und Merinowolle. Die Unterwolle des Merinoschafs eignet sich aus (mindestens) vier Gründen hervorragend für Funktionswäsche:

- Merinowolle-Fasern sind mit ca. 20 Mikron (0,02 mm) nur etwa halb so dick wie normale Wolle. Deshalb kratzt sie nicht (außer bei seeehr empfindlichen Menschen) und ist besonders angenehm auf der Haut.
- Merinowolle nimmt in den Fasern bis zu 33 % ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit auf. An der Faseroberfläche – und damit auf unserer Haut – fühlt sie sich trotzdem angenehm trocken an.
- Merinofasern sind stark gekräuselt. Die umkräuselten Luftpölsterchen wirken isolierend – deshalb wärmt Merinowolle so gut.
- Funktionswäsche aus Merinowolle muffelt auch nach mehrmaligem Tragen kaum oder gar nicht. Dafür sorgt zum einen die schuppen- oder dachziegelartige Oberfläche der Fasern: Auf ihr können sich die Hautbakterien, die unseren Schweiß erst riechen lassen, nicht so gut festsetzen. Zum anderen zersetzt das in der Wolle enthaltene Protein Keratin die Bakterien.



Eine Wollfaser ist ein funktionales Kunstwerk aus Strukturproteinen. Warme Luft wie auch Schweißfeuchtigkeit finden reichlich Zwischenräume. Deshalb fühlt sich das Gestrick auch lange trocken und warm an.



Schafsinnig

»Ja, da schau her!«, sagt man bei Ortovox in Bayern. So technisch und leicht kann Wollunterwäsche sein. Das Material besteht zu 99 % aus Merinowolle – 1 % Polyamid steckt in den Bündchen. An Rumpf und Ärmeln hat es Netzstruktur – für optimierte Atmungsaktivität und Wärmeleitung. An der Brust ist es geschlossen gestrickt und an den Schultern verstärkt. »Sauberes Bodymapping!«, sagen wir.

ORTOVOX
MERINO THERMOVENT LS MEN
— Preis: 130,00 Euro



Schichtarbeit

Kann man drunterziehen oder als einzige Schicht an mittelwarmen Tagen tragen: Dieses Lieblings-teil vereint die Vorteile von 100 % Merinowolle mit Midlayer-Eigenschaften, wie den mittellangen Reißverschluss und die Kapuze. Flache Nähte verhindern Reibung etwa unter Rucksackriemen. Der verlängerte Rücken und die Dauerschlaufen sorgen dafür, dass die Kälte nirgends reinkriecht.

ICEBREAKER
200 SONEBULA LS HALF ZIP HOOD MEN
— Preis: 139,95 Euro

VORTEIL KUNSTFASERN

Spiel, Satz und Sieg Merinowolle? Nicht unbedingt. Denn auch Kunstfasern wie Polyester oder Polyamid haben spezifische Vorteile:

- Kunstfasern sind extrem leicht – ein Pluspunkt zum Beispiel bei Laufshirts.
- Synthetikmaterialien nehmen Schweiß nicht auf, sondern transportieren ihn vom Körper weg. Wie ein Docht leiten sie die Feuchtigkeit an ihrer Faseroberfläche vom Körper nach außen, wo der Schweiß verdunstet oder an die nächste Bekleidungsschicht abgegeben werden kann.
- Da synthetische Materialien Flüssigkeiten nicht aufnehmen, sondern oberflächlich verteilen, trocknen sie schneller als Merinowolle.
- Kunstfasern sind strapazierfähiger. Sie bekommen beim Outdoor-Einsatz oder in der Waschmaschine nicht so schnell Löcher wie Kleidungsstücke aus 100 % Merinowolle.

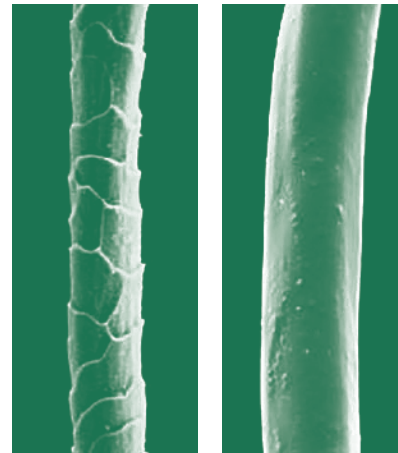
Ein Nachteil von Kunstfasern: Bakterien, die zu unangenehmen Gerüchen führen, fühlen sich darauf sehr wohl. Die Hersteller versuchen das z. B. durch den Zusatz von Silberionen zu vermeiden. Diese lassen Bakterien absterben, sind für Menschen unschädlich und können als Fasern in das Gewebe eingearbeitet werden. Am bekanntesten ist das auf Silbersalzen basierende Produkt der Firma Polygiene, das von zahlreichen Outdoor-Marken in Textilien eingesetzt wird. Wie wirksam Silber den Geruch tatsächlich verhindert? Mal besser, mal schlechter. Die Ergebnisse hängen offenbar sehr stark von individuellen Faktoren wie der natürlichen Bakterienflora auf der Haut ab. Die geruchshemmende Wirkung von Merinowolle wirkt hingegen universell.

Fein fürs Bein

Mit Wolle kennen sich die Norweger traditionell bestens aus. Aclimas Woolterry Longs könnten dein ständiger Winterbegleiter sein – von nordischer Hüttentour bis Homeoffice, so gemütlich ist diese eng anliegende lange Unterhose. Der Materialmix aus 70 % Merinowolle und 30 % Polyacryl schafft eine angenehme Balance aus Tragekomfort und Robustheit. Und das breite, elastische Hüftband drückt weder bei Käsefondue-Overkill, noch lässt du nach mehreren kräftezehrenden Tourentagen unfreiwillig die Hosen runter.



ACLIMA WOOLTERRY LONGS
— Preis: 80,00 Euro



Unter dem Mikroskop ist der Unterschied zwischen einer glatten Kunstfaser und einer nach außen dachziegelartig aufgebauten Wollfaser deutlich zu erkennen. Diese Schuppenstruktur scheint es den Bakterien – wohl – schwerzumachen, sich darauf festzusetzen, was wiederum den Geruchssinn unserer Mitmenschen schont.

DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Merino- und Kunstfaser-Stoffe haben also spezifische Stärken – und Schwächen. Die Hersteller versuchen daher zunehmend, die jeweiligen Eigenschaften zu kombinieren, in Form von Hybridmaterialien. Ein Hemdstoff besteht dann zum Beispiel aus 80 Prozent Merinowolle und 20 Prozent Polyamid. Die stabilere Kunstfaser verleiht dem Shirt mehr Robustheit, der Wollanteil spielt seine Stärken auf der Haut aus.

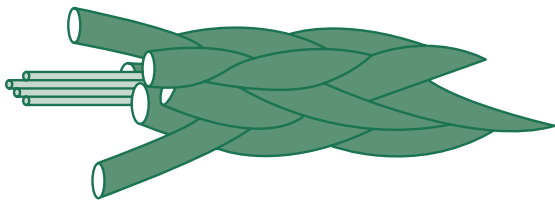
Bei Hybridmaterialien kommen vor allem zwei Technologien zum Einsatz:

- Bei Hybridstoffen, den so genannten »Blends«, werden reine Wollfasern mit Kunstfasern zu einem Mischstoff verwoben oder verstrickt. Das Mischungsverhältnis bestimmt, welche Eigenschaften überwiegen.
- Bei Hybridgarnen werden Wollfasern um einen Nylon- oder Tencel-Kern herum gesponnen. Dadurch ist die Hybridfaser von innen reißfest und entfaltet nach außen (auf der Haut) die Vorteile der Merinowolle.

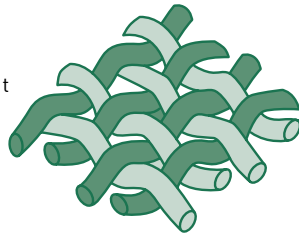
Ein gewisser Anteil Kunstfaser, z. B. Polyamid und Elasthan, ist besonders bei Leibchen für bewegungsintensive Aktivitäten wie Langlauf hilfreich, um der Merinowolle mehr Formbeständigkeit und Rückstellkraft zu verleihen. So leiert die Wolle nicht so aus, und der Baselayer behält auch in Bewegung seinen körpernahen Sitz, was für eine optimale Funktion wichtig ist.

Neben der Garn-Konstruktion und der Zusammensetzung eines Stoffes spielen weitere Eigenschaften für die Funktion eine Rolle, vor allem die Maschengröße, -dichte und -anordnung. Diese Eigenschaften entscheiden mit über Faktoren wie den Wasserdampfdurchlass, die Winddichtigkeit, den UV-Schutz oder den Wärmerückhalt. Beispielsweise lassen weite Maschen mehr Dampf entweichen, allerdings wird das Textil dadurch windanfälliger und lässt mehr UV-Strahlen auf die Haut durch.





Zwei Hybridmodelle: Bei Hybridgarnen werden Merinowollfasern um einen Kunstfaserkern angelegt und zu einem Garn verarbeitet. Bei Hybridstoffen werden Woll- und Kunstfasern flächig verstrickt oder verwoben.



EINE FRAGE DES EINSATZBEREICHS

Von 100 Prozent Merino über Hybridmaterialien bis hin zu reiner Kunstfaser – die Materialpalette bei Baselayern ist groß. Da stellt sich die Frage: Was ist das Beste? Die Antwort hängt vor allem vom Einsatzbereich ab:

- Reine Merinowolle-Shirts sind eher auf der warmen Seite, fühlen sich auch bei mäßigem Schwitzen angenehm auf der Haut an und müffeln selbst auf der dritten Tagesetappe noch nicht. Damit sind sie ideal für mäßig anstrengende Aktivitäten wie Wandern oder Trekking, aber auch für Skitouren bei großer Kälte.
- Reine Kunstfaserwäsche ist besonders wasserdampfdurchlässig, kühlt den Körper und trocknet schnell. Sie ist daher erste Wahl für schweißtreibende Sportarten wie Radfahren oder Trailrunning.
- Hybridmaterialien sind für viele Outdoor-Sportler mittlerweile tatsächlich erste Wahl. Ihre Bandbreite ist groß, ihr Einsatzbereich entsprechend vielfältig.



PATAGONIA
CAP MIDWEIGHT
CREW WOMEN
— Preis: 80,00 Euro

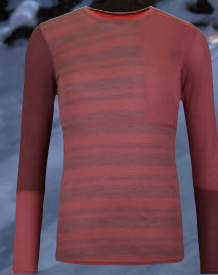
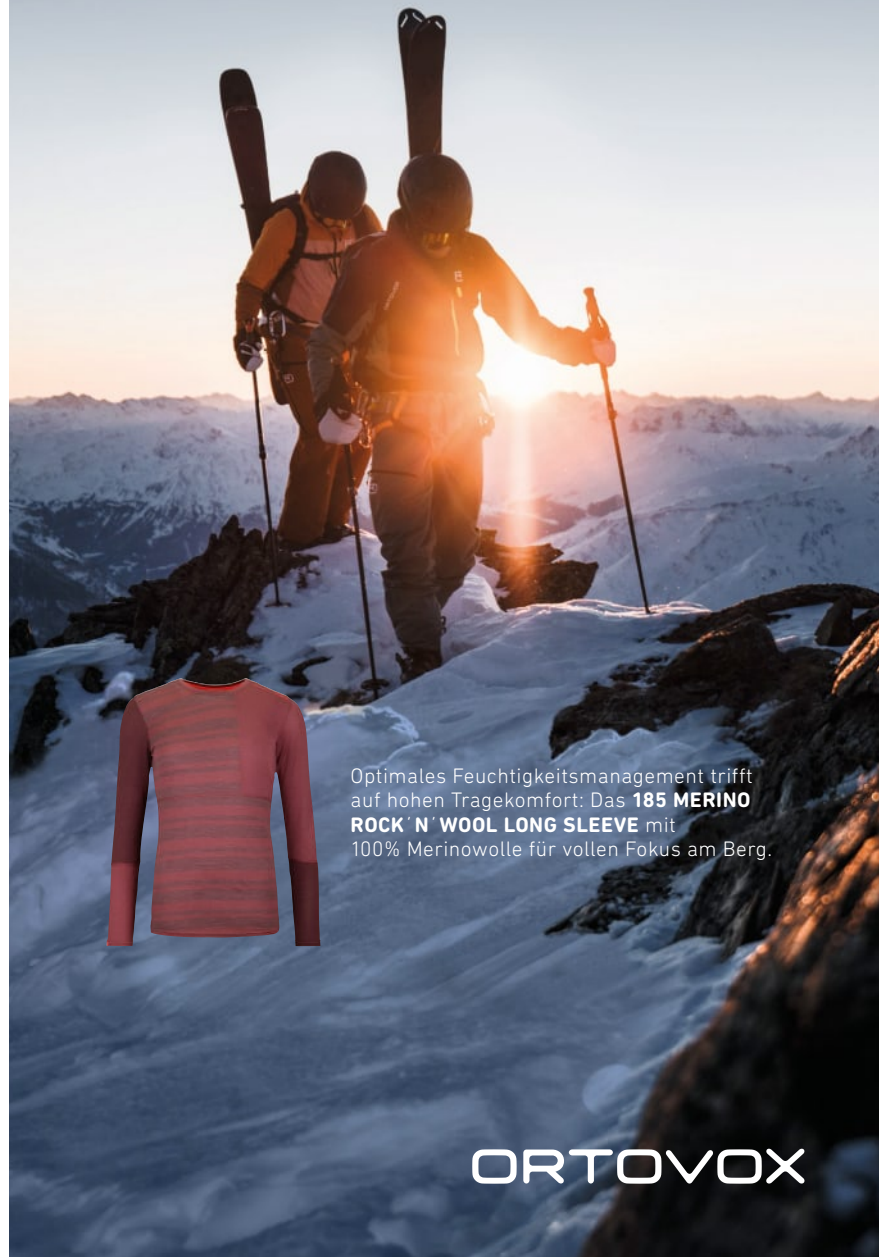
Hautsache

Manche Baselayer sind eigentlich zu schön zum Drunterziehen. Aber wenn sich das Auge daran nicht erfreuen kann, dann umso mehr die Haut. Hier kommt ein Doppelstrick-Material aus 100 % Recycling-Polyester an die Frau. Die Hohlfasern wärmen besonders gut (frag den Eisbär) und leiten Feuchtigkeit schnell an äußere Kleidungsschichten weiter. Für ein gutes Gefühl sorgt auch das Fair-Trade-Siegel.



LISTEN TO YOUR INNER VOICE

Seit 40 Jahren hören wir auf unsere innere Stimme und folgen unseren Werten: Sicherheit & Freundschaft, Verantwortung & Nachhaltigkeit.



Optimales Feuchtigkeitsmanagement trifft auf hohen Tragekomfort: Das **185 MERINO ROCK 'N' WOOL LONG SLEEVE** mit 100% Merinowolle für vollen Fokus am Berg.

ORTOVOXX

patagonia 50▶

Da stimmt



Foto: DREW SMITH © 2023 Patagonia, Inc.

die Chemie

Ambitionierte Ziele erfordern starke Partnerschaften.

Vor fast zehn Jahren haben Patagonia und GORE-TEX gemeinsam ein nahezu unmögliches Ziel formuliert: Der Verzicht auf wasserabweisende perfluorierte Chemikalien (PFCs und PFAS) in den wasserdichten Materialien unserer Outerwear Bekleidung. Ohne Kompromisse bei der Performance. Dieses Ziel haben wir jetzt erreicht – und setzen damit einen komplett neuen Standard für technische Shells. Genau wie nach einer erfolgreichen Gipfelbesteigung haben wir das nächste Ziel bereits im Blick und geben alles, bis wir diese Chemikalien aus unserer kompletten Bekleidungslinie verbannt haben. Für immer.

GORE-TEX
BRAND

Besserwisser → Baselayer



Verlängerte Ärmelabschlüsse mit Daumenschlaufen sind ein ebenso angenehmer wie effizienter Kälteschutz für die Hände.

BODYMAPPING, PASSFORM UND KLEINE, FEINE DETAILS

Verschiedene Körperzonen schwitzen unterschiedlich stark und reagieren ungleich auf Kälte. Deshalb wenden Hersteller bei Baselayern oft das Prinzip des Bodymappings an. Dann wird z. B. an temperaturempfindlichen Stellen wie den Nieren mehr Wolle eingearbeitet, an Schweißzonen wie unter den Achseln ist das Material dagegen dünner oder weitmaschiger, um die Belüftung zu verbessern. Ähnlich bei Baselayern aus Kunstfasern: Hier wird unter den Armen gerne luftiger Netzstoff eingesetzt. Und natürlich werden Wolle und Kunstfaser auch zonal entsprechend eingesetzt. Ein wichtiger Aspekt des Bodymappings sind zudem die geschlechterspezifischen Besonderheiten: Baselayer für Frauen sind anders designt als solche für Männer.

Rund gestrickt

Und bei diesem sportlichen Merino-Baselayer treibt Ortovox das Bodymapping auf die Spitze. Das trotz des Reißverschlusses 206 g leichte Unterhemd wird nahtfrei im Rundstrickverfahren gefertigt. So erhält jede Körperpartie die richtige Materialstärke – von besonders atmungsaktiven Netzstrukturen unter den Achseln bis hin zu dickerem Material (240 g/m²) im Nierenbereich. Damit selbst die dünnen Strukturen dauerhaft bewegungsintensive Aktivitäten mitmachen, besteht das 230 Competition Zip Neck aus einem klugen Material-Mix: 57 % Merinowolle, 41 % Polyamid, 2 % Elasthan.



ORTOVOX
230 COMPETITION
ZIP NECK WOMEN
— Preis: 130,00 Euro

Damit die Feinheiten des Bodymappings, aber auch die Grundfunktionen der Baselayer zur Geltung kommen, ist die richtige Passform wichtig. In der Regel gilt: Schlabberlook tabu! Vielmehr sollte die Funktionswäsche faltenfrei auf der Haut liegen, ohne dabei einzuengen.

Generell gilt: Kein Körper ist wie der andere – und Schnitte können unterschiedlich ausfallen. Unsere Empfehlung: anprobieren. Dabei lohnt sich auch ein Blick auf die Nähte: Je weniger, desto besser, denn Nähte können bei intensiver Bewegung oder unter dem Gewicht eines Rucksacks Druck- und Scheuerstellen verursachen. Ein sportlicher Baselayer sollte flache oder gar keine Nähte haben. Letzteres wird bei Merino-Unterwäsche durch die sogenannte Rundstricktechnik erreicht. Dabei werden alle Teile in einem Stück gestrickt, anstatt z. B. Kragen und Ärmel anzunähen.

Schlussendlich kommen zum persönlichen Lieblings-Baselayer noch ein paar Detail-Optionen: Rundhals-Ausschnitt oder hoher Kragen mit Reißverschluss? Verlängerte Ärmelbündchen mit Daumenschlaufen? Oder sogar eine elastische Kapuze?

Du bist noch unsicher, welcher Baselayer für deine Bedürfnisse der richtige ist? Dann komm zu uns in den Laden – wir finden das perfekte Funktionsshirt für dich!

Fazit: Baselayer als 1A-Lage

Merinowolle hat sich in den vergangenen Jahren für zahlreiche Outdoor-Einsatzbereiche zum Material der Wahl entwickelt. Für die Naturfaser sprechen vor allem das hervorragende Klimamanagement und das Hautgefühl. Doch auch Kunstfasern haben nach wie vor ihre Berechtigung, insbesondere bei schweißtreibenden Aktivitäten. Die Nase vorne haben heute klug zusammengestellte Hybridstoffe und -garne. In jedem Fall lohnt es sich, bei Funktionsunterwäsche genau hinzusehen. Denn die immer besser werdenden Materialien, Fertigungstechniken und Schnitte machen moderne Baselayer zur 1A-Lage.

TEXT INGO WILHELM



Populär

Was obenrum funktioniert, ist auch untenrum – ihr wisst schon, Männer. Diese Boxershorts mit 83 % Merino-Anteil (der Rest sind Nylon und Lycra) trägt sich geschmeidig auf der Haut und saugt sich nicht mit Schweiß voll wie eine Baumwoll-Büx. Merinowolle wirkt geruchshemmend – aber das ist jetzt wohl too much information. Wie auch immer: Wer's einmal probiert hat, der will eigentlich nichts anderes mehr tragen, ob zum Sport oder im Alltag.

ICEBREAKER
ANATOMICA BOXER
— Preis: 45,95 Euro

ADVERTORIAL

Outdoorspezialist ACLIMA gewinnt Skandinavischen Outdoor Award

PULLOVER TERRY AUS DER REBORN-KOLLEKTION
IN DER KATEGORIE NACHHALTIGKEIT AUSGEZEICHNET

Das oberste Gebot des norwegischen Wollspezialisten Aclima liegt zweifellos in der Nachhaltigkeit. Mit den ReBorn-Produkten hat Aclima einen nachhaltigen Weg gefunden, Wolle wiederzuverwerten und Abfallprodukte aus der eigenen Produktion sinnvoll zu recyceln. Durch eine geschickte Stoffauswahl muss nicht einmal neu gefärbt werden. Damit zeigt Aclima eindrucksvoll, wie eine umweltbewusste Produktion und hochwertige Produkte erfolgreich vereint werden können.

Der Terry Pullover hat eine kuschelige Frottee-Außenseite und eine weiche, gebürstete Innenseite, um die Körpertemperatur zu regulieren. Der funktionelle Kapuzenpullover mit integriertem Nackenwärmer/-schutz eignet sich das ganze Jahr über für Outdoor-Aktivitäten. Eine Fronttasche mit Reißverschlüssen hält die Hände warm.

- **Vorrang für Nachhaltigkeit** – alle Materialien sind OEKO-TEX® zertifiziert
- **Wolle ist erneuerbar** – nichts wird verschwendet
- **Über drei Generationen Erfahrung** in der Textilindustrie



Weitere Infos findet ihr unter www.aclima.com

ACLIMA

Einkaufsliste für 4 Personen

- Maroni mit Schale (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel / 1 Zehe Knoblauch
- Risottoreis (300 g)
- Weißwein (150 ml) &
- Gemüsebrühe (ca. 1 L)
- Gorgonzola (100 g)
- Olivenöl
- Pfeffer & Salz



Klappe zu, Wok dabei

Große Gruppe an der Glut? Wer da kulinarisch brillieren möchte, ist mit diesem Unterwegs-Wok plus Deckel aus Edelstahl gut beraten. Denn bei 32 cm Durchmesser (Dimension Pizza), 14,2 cm Höhe und 3,5 Liter Volumen lassen sich draußen ausgezeichnete Gerichte zubereiten. Camping-tauglich – sprich: platzsparend – ist der Edelstahl-Topf dank praktischem Klappgriff auch. Van-kompatible 2,1 kg Gewicht, das sollte dem fortgeschrittenen Outdoor-Koch das Lob der Gäste wert sein.

EOE PANN
— Preis: 119,95 Euro

STERNEKÜCHE: MARONI-VARIATIONEN AM LAGERFEUER

Kastanien-Kulinarik

Nebelschwaden über den Feldern, frostige Tage, eisige Nächte. Und was wärmt frierende Hände besser als heiße Maroni!? Dafür braucht es keinen Stand am Weihnachtsmarkt. Esskastanien lassen sich einfach über der Glut zubereiten – von Rösten bis Risotto.



RICHTIG RÖSTEN

Nussige Struktur, süßlicher Geschmack – das typische Aroma bildet sich bei Esskastanien während des Röstens. Dafür Kastanien erst eine Stunde wässern; so trocknen sie in der Hitze nicht so schnell aus. Wichtig: die oben schwimmenden aussortieren, da die Frucht verschrumpelt ist und die Nuss durch Luftraum auftreibt. Mit einem scharfen Messer oben (gewölbte Seite) kreuzförmig einritzen. Das reduziert die »Explosionsgefahr«. Dann: ab auf den Grillrost oder in eine Feuerschale. Esskastanien zwischendurch umdrehen und mit Wasser besprühen, um verkohlte Stellen zu vermeiden. Nach etwa 20 Minuten ist die Winter-Köstlichkeit bereit. In einer hitzebeständigen Schüssel mit feuchtem Abdecktuch auskühlen lassen. Nur noch schälen ...



MMMMH MARONEN-RISOTTO

Einen kulinarischen Schritt weiter? Dann Maronen-Risotto im Feuertopf! Dafür Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Geschälte Maronen fein hacken. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anschwitzen und Risottoreis hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und so viel Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Flüssigkeit unter Rühren vom Reis aufsaugen lassen, immer wieder Brühe auffüllen. Dauer: etwa 20 Minuten. Am Ende Gorgonzola und gehackte Maroni unter den Reis mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. O

Klettern und Bouldern mit Kindern

KLEINE ABENTEUERER

Klettern und Bouldern sind ideale Aktivitäten für Kinder: Körper und Geist werden beansprucht, Muskeln und Konzentration gestärkt. Und: Es macht Freude. Was es anfangs zu beachten gibt, weiß Klettertrainerin Wiebke Fleck aus zwölf Jahren Erfahrung als Jugendleiterin der Sektion Braunschweig des Deutschen Alpenvereins.



Grundausrüstung

Für kleine Kletter-Monster ist der einäugige Chalkbag Bruno ein fröhlicher Begleiter. Durch die 12,5 cm Öffnung passen sogar Papas Kletterklauen. Zwei Putzbürsten-Halter für Links- und Rechtshänder, dazu ein Halteriemen mit Karabiner. Ist die Leidenschaft da, empfehlen wir den Puzzle als Kletterschuh, der speziell für Füße im Wachstum entwickelt wurde. Die Sohle ist weich genug für den natürlichen »Krall-Effekt«, bietet aber ausreichend Vorspannung für etwas mehr Ambition.

8BPLUS BRUNO — Preis: 29,90 Euro

RED CHILI PUZZLE — Preis: 80,00 Euro

Auf geht's in die Halle

Planung:

- Erst schauen, dann loslegen: Schau dir die Halle und alle Räume ohne Kletter-Intention mit oder ohne dein Kind in Ruhe an.
- Abläufe und Regeln der jeweiligen Halle abklären: Was muss zum Thema Sicherheit in der Halle beachtet werden? Gibt es Bereiche extra für Kinder?
- Bouldern vs. Klettern: Bouldern ist zum Einstieg genau richtig. Beim Klettern muss eine geschulte Person dabei sein. Daher: Buche entweder einen Trainer für das Kind, oder die Betreuungsperson besucht vorab selbst einen Toprope-Sicherungskurs.
- Alter für Kletter- und Boulder-Kurse: Die meisten offiziellen Angebote sind ab sechs Jahren.
- Egal, ob Klettern oder Bouldern: Ein Elternteil bzw. Betreuer ist aktiv und aufmerksam dabei. Kinder dürfen nicht unbeaufsichtigt sein.

Auf Tour:

- Spaß steht im Vordergrund: zu Beginn bei Kindern zulassen »bunt«, d. h. unterschiedliche Farb-Griffe, zu klettern und sich nicht auf Routen zu fixieren.
- Wenn möglich, Zeiträume mit geringer Frequenz nutzen. Das vermeidet Konflikte mit anderen Nutzern und hilft Kindern bei der Konzentration.
- Hallen sind vormittags oder am frühen Nachmittag meist leer; manche haben auch spezielle Ferienangebote.
- Kinder brauchen Vertrauen: Wenn Eltern Zuversicht ausstrahlen, dann überträgt sich diese auch auf das Kind.
- Gutes Körpergefühl ist meist vorhanden: Wenn die Kleinen denken, sie schaffen es, dann sollten die Eltern es gerne zulassen.
- Kinder bestimmen selbst die Höhe! Gerne ermutigen, aber nicht zu etwas zwingen – Höhe ist ein ganz individuelles Thema.
- Pausen einplanen: Die Kinderhände sind es nicht gewohnt, an rauen Wänden zu klettern – Achtung auf die Haut! Und: Konzentration lässt nach.
- Spielerische Motivation! Zum Beispiel Routen-Rätsel geben – jeder findet mit seinem eigenen Körper unterschiedliche, individuelle Begeh-Lösungen.
- **Wichtig:** Erst wenn die Basis in der Halle gelegt ist, zusammen mit erfahrenen Kletterern draußen an Kletter- und Boulder-Felsen loslegen.

Welche Ausrüstung:

- Barfuß klettern ist nicht gerne gesehen am Anfang reichen normale Hallen-Turnschuhe.
- Kleine Kinder können ihren Körper noch nicht ganz aufrichten. Empfehlung: Ganzkörpergurt
- Ausführliche Beratung und weitere Tipps gibt es bei uns im Laden. Komm einfach vorbei.



Wiebke Fleck vermittelt Kindern Wissen und Spaß am Klettern.



AUFGESPÜRT: INFRASTRUKTUR FÜR WINTERTOUREN IN SKANDINAVIEN

Das nordische Hütten-ABC

Eine mehrtägige Wintertour in Skandinavien gehört zu den größten Outdoor-Erlebnissen. In Norwegen, Schweden und Finnland ermöglicht ein dichtes Hüttennetz Ski-oder Schneeschuh-Trekkings ohne Zelt. RAUSZEIT erklärt die Infrastruktur – und was es in nordischen Hütten zu beachten gilt.



Urgemütlich und skandinavisch funktional. Selbstversorger-Hütten gibt es – unkompliziert zugänglich – im hohen Norden reichlich. Immer mit dabei: der Bollerofen.



Für Schweden, Norweger und Finnen gehören Hütten zum Leben. Auf die rund 5,6 Millionen Norwegerinnen und Norweger zum Beispiel kommen rund 450.000 Hütten im Land. Die Skandinavier lieben ihre Hütten, mögen sie im Gebirge stehen, am See wie die finnische Sommerhütte »Mökki« oder in Norwegen die »Rorbuer«, ehemalige Fischerhütten, direkt am Meer.



Nordische Tourenski, dazu Trekking-Rucksack oder Pulka. Die Möglichkeiten: unendlich groß. Aber Vorsicht: Winter-Trekking in Skandinavien kann schnell süchtig machen.

Die meisten Hütten befinden sich in Privatbesitz, viele davon werden auch vermietet. Das kann für Outdoor-Trips mit festem Standort eine Option sein, denn dort genießt man Privatsphäre und kann außerhalb der Hauptreisezeiten echte Schnäppchen machen. Im Hochwinter ist, außer über Weihnachten, eher wenig los. Für private Hüttenbuchungen gibt es endlos viele Vermittlungsportale im Internet, wie etwa norgesbooking.no, stugknuten.com oder lomarengas.fi. Für Winter-Trekking aber noch viel spannender sind die großen und kleinen Hütten, die auf Tour in Verbindung mit den weitläufigen Wege-Netzen genutzt werden können.

SCHWEDISCHER KOMFORT

In Schweden laufen die meisten Outdoor- und Hütten-Fäden bei der Svenska Turistföreningen (STF) zusammen, wörtlich übersetzt »Schwedische Touristenvereinigung«. Wobei dort, wie auch in Norwegen, ein »Turist« kein Reisender ist, sondern jemand, der draußen Touren unternimmt. Der STF hat knapp 230.000 Mitglieder (also etwa jeder 50. Schwede) und betreibt insgesamt 250 Hütten, Herbergen, Hotels, Pensionen und Berghotels.

→



Für Winter-Trekker am spannendsten: eine »Fjällstuga«, quasi eine Art offene Berghütte. Die Fjällstugor, so der Plural, liegen über das ganze Land verteilt, meist an Wanderwegen und weit ab von Straßen oder Siedlungen. Man kocht darin selbst, kümmert sich um Feuer im Ofen sowie ums Wasser und räumt auch selbst auf. Alle sind zweckdienlich eingerichtet und viele romantisch-charmant. Während der Saison (um Ostern und im Hochsommer) gibt es meist einen Hüttenwart. Er organisiert das Hüttenleben, verteilt die Lager, kassiert und verkauft manchmal auch etwas Proviant. Allerdings zu Preisen, die ermuntern, seine Leckereien selbst mitzubringen. Außerhalb der Saison sind einige Hütten geschlossen. Ein kleinerer Teil oder eine kleine Nebenhütte bleiben aber offen – oft ohne Feuerholz, Kocher oder Matratzen.

Die »Fjällstation« ist eine schwedische Besonderheit. Diese Art Hotels haben ein Restaurant, Zimmerservice, oft eine Sauna und mitunter gut sortierte Outdoor-Shops. Außerdem bieten sie häufig geführte Touren und Kurse an, mitsamt Leihhausrüstung. Die meisten Fjällstationen liegen gut erreichbar am Straßenende. Als komfortable Basislager sind sie für Wintertouren-Einsteiger ideale Ausgangspunkte in die weiße Wildnis.

Retter in der Not kann ein »Vindskydd«, übersetzt Windschutz, sein. In waldigen Regionen verbirgt sich dahinter meist so etwas wie eine tiefergelegte Blockhütte, die an



der Leeseite der Hauptwindrichtung offen ist. Davor befindet sich eine Feuerstelle. Im baumlosen Fjäll ist der Vindskydd eher eine richtige kleine Hütte, eine Art Zelt aus Holz. In einem kleinen Vorraum finden sich Besen, Schneeschaukel, ein kleiner Holzvorrat (nur für echte Notfälle), Erste Hilfe-Set und oft ein SOS-Funkgerät. Drinnen gibt es links und rechts eine hölzerne Pritsche, breit genug für je zwei Leute (wenn sie sich ein wenig kuscheln), dazwischen ein Tisch und in der Ecke ein kleiner Ofen. Ein Vindskydd ist aber nicht als Übernachtungsmöglichkeit gedacht, sondern tatsächlich als Windschutz bei einer Pause oder eben als Notunterkunft. Tipp: Eine Übersichtskarte findest du auf www.vindskyddskartan.se/en/; eine passende App gibt es sogar auch.

Oben: Die STF Abisko Turiststation hat Hotelcharakter – mit spektakulären Ausblicken auf das, was einen erwartet.

Links: Unterhalb der Baumgrenze sind Vindskydds halboffene Blockhütten, im baumlosen Fjäll geschlossene Mini-Hütten. Eine Oase nach einem Tag in der Kälte.



Aufbruch an der DNT Station Kraekkja, nördlich des Hardangervidda Nationalparks.

Transportmittel im winterlichen Norden

Es ist kein Zufall, dass die Skandinavier fast nur mit Ski unterwegs sind – sie eignen sich einfach besser für die Fortbewegung im Schnee. Am besten sind sogenannte Fjellski. Das sind etwas breitere Langlaufski, aber mit Stahlkanten, mit einer speziellen Tourenbindung, z. B. einer NNN BC-Bindung von Rottefella, und passende Stiefel (am besten solche mit einem herausnehmbaren Innenschuh). Natürlich kannst du deine Ausrüstung im Rucksack tragen. Komfortabler und kräfteschonender ist aber eine Pulka, also ein Zugschlitten mit fester Wanne auf Gleitkufen, Packsack und Zuggestänge.

NORWEGISCHER PRAGMATISMUS

Auch in Norwegen gibt es einen »Touristenverein«, den DNT (Den Norske Turistforening). Er ist ähnlich aufgestellt wie der STF, hat um die 210.000 Mitglieder und betreibt mehr als 500 Hütten. Wichtig: Die meisten dieser Hütten sind abgeschlossen! Man muss sich vorher um den Hüttenschlüssel des DNT kümmern (wie beim Alpenvereinschlüssel in den Alpen). Den gibt es bei den Geschäftsstellen gegen

ein Pfand von 100 Norwegischen Kronen. Nicht wenige Norweger meinen, es seien bereits so viele davon im Umlauf, dass man sich das Abschließen und den »Schlüsselzirkus« gleich sparen könne. Einige Hütten sind ganzjährig geöffnet, andere nur zur Saison oder zu speziellen Jahreszeiten.



Rab®

We Are Masters of Insulation

MYTHIC ALPINE LIGHT JACKET

Diese Hybrid-Jacke mit Daunen und Synthetikfasern definiert leichte, kompakte Isolierung neu. Sie ist atmungsaktiv und leicht zu verstauen, perfekt für schnelle Winteraufstiege.



Im Aufenthaltsraum der Bjørnholla Hütte, einer »betjent hytte« am Rand des norwegischen Rondane Nationalparks, lässt es sich aushalten – mit bester Aussicht oder mitten im Wintersturm.

Die meisten Hütten, vor allem in abgelegenen Regionen, sind »ubetjent« (unbedient). Es gibt dort kein Personal (außer vielleicht in der Hochsaison), aber Betten, Ofen und meistens auch eine voll eingerichtete Küche. Kommt eine Hütte »selvbetjent« (Selbstbedienungs-Hütte) daher, bedeutet dies, dass man dort auch einfache Lebensmittel kaufen kann. Meist sind diese Hütten etwas größer (fünf bis 30 Übernachtungsplätze) und bieten eine bessere Ausstattung. Geschlafen wird in Mehrbettzimmer oder Lagern.

Bei diesen Hütten wird den Wanderern viel Vertrauen entgegengebracht: Er kann zunächst übernachten und dann später, auch von zu Hause aus, die Übernachtungsgebühr begleichen. Leider wird dieses Vertrauen hin und wieder missbraucht. Das schmerzt die lokalen Betreuer der Hütten, die ausnahmslos ehrenamtlich arbeiten.

Noch komfortabler wird es in den »betjent hytte« (bewirtete Hütte). Hier schläft man in Zwei-, Vier- oder Mehrbettzimmern bzw. in Lagern – die größten haben bis zu 200 Betten. Es gibt Personal, warme Duschen, Trockenräume, richtige Läden und sogar ein Restaurant mit Frühstücksbuffet und Abendessen.

FINNISCHER FUNKTIONALISMUS

Die Finnen mögen es rustikaler, individueller, einfach anders. Zwar gibt es auch hier einen Touristenverein namens »Suomen Latu« (finnischer Weg, 90.000 Mitglieder), aber wenn man auf dessen Website schaut, wird klar, dass er weniger kommerziell ist als DNT und STF. Er betreibt rund 40 Hütten (»Tupa«). Outdoor-Hotels wie in Norwegen oder Schweden



Skandinavischer Hütten-Knigge: Die 9 Gebote

- 1. Schuhe ausziehen** und im Vorraum abstellen.
- 2. Bettenvergabe:** Bei bewarteten Hütten verteilen die Hüttenwarte die Gäste auf die Betten. Ist keiner da, genießen Familien mit Kindern Vorrang. Wird es voll, gilt: Wer schon mehrere Nächte da ist, weicht als Erster auf den Boden aus. Mitglieder haben Vorrang vor Nichtmitgliedern.
- 3. Trinkwasser:** Bei einigen Hütten gibt es offene Stellen in einem Fluss/Bach, evtl. per Eisbohrer. Ansonsten muss man eben Schnee schmelzen, was lange dauert. Meist gibt es einen Frischwasser- und einen Abwassereimer. Letzterer ist in Schweden mit »slask« und in Norwegen mit »spillvann« beschriftet.
- 4. Geschirr abspülen,** abtrocknen und wegräumen!
- 5. Ofen und Brennholz:** In einem Nebenraum oder einem Unterstand gibt es meist Brennholz mitsamt Axt und Säge. Brennholzvorräte IN der Hütte wieder komplett auffüllen und für den nächsten Ankömmling alles so weit vorbereiten, dass er nur noch das Streichholz dranhalten muss ...
- 6. Vor dem Aufbruch:** Betten machen, auskehren, Abwasser entsorgen.
- 7. Eintrag im Hüttenbuch:** Name, Datum, woher und wohin.
- 8. Hütte wieder gut zusperren!** Fenster und Lüftungen nicht vergessen!
- 9. Müll:** Brennbarer Abfall wird im Ofen verfeuert, nicht brennbaren Müll trägt man selbst wieder zurück in die Zivilisation.



Da geht's lang. Was bei schönem Wetter nach fast übertriebener Beschilderung aussieht, kann bei einem Fjällsturm überlebenswichtig werden. Die schwedischen Andreaskreuze sind Wegbegleiter durch die weiße Wildnis.

sucht man vergeblich. Aber keine Angst, es gibt in Finnland unglaublich viele Hütten, die meisten verwaltet von der »Metsähallitus« (Staatliche Forstverwaltung). Die Hütten sind eher rustikal und einfach ausgestattet. Man sollte also immer Isomatte, Schlafsack und Kocher mitnehmen.

Es gibt zwei verschiedene Tupa-Typen. Eine »Autiotupa« ist eine Wildnishütte, wörtlich übersetzt »verlassenes Haus«. Da ist die Frage, ob es dort wohl Betten oder einen Kocher gibt, keine dumme – im Normalfall nämlich nicht. Dafür

Eine Frage der Markierung

Die Norweger markieren die rund 6500 Kilometer Ski-routen mit schlichten Zweigen (»Kvister«) und amüsieren sich oft über die großen Andreaskreuze der Schweden. Andererseits gibt es in Schweden weniger Einschränkungen in Sachen Motorschlitten – und für deren Fahrer sind die Andreaskreuze einfach besser sichtbar. In Schweden kümmert man sich während des ganzen Winters um die Andreaskreuze, in Norwegen beginnt man in abgelegenen Bergregionen erst ein bis zwei Wochen vor Ostern mit dem Markieren. Die Finnen finden ohnehin, man sollte es mit dem Markieren und den Regeln für Schneemobile nicht übertreiben ... So oder so: Der perfekter Umgang mit Karte, Kompass und GPS ist bei einer Wintertour in Skandinavien ein Muss.

© Chiemgau Tourismus e.V.

TOP COMFORT FÜR IHRE FÜSSE

Comfortfit®

- ! Mehr Platz im Vorfußbereich
- ! Hochwertiges Comfort fit® Fußbett
- ! Perfekte Passform durch die enge Ferse



Power Walker 3.0
(auch als Damenmodell erhältlich)

Mondello Lady Mid GTX
(auch als Herrenmodell erhältlich)



MEINDL

Shoes For Actives

www.meindl.de



Halboffene Holzbauten mit offener Feuerstelle – wie hier in Finnland – bieten Schutz und echtes Winter-Trekking-Flair zugleich.

ist eine Autiotupa immer geöffnet und man kann sie üblicherweise kostenlos nutzen. »**Varaustupa**« sind »Vorbstellhütten« mit Matratzen und oft einer Küche. Üblicherweise muss man sie vorab buchen, bezahlen und erhält dann den Schlüssel. Und dann gibt es noch das »**Laavuu**«: kleine Holzunterstände zum Rasten, ähnlich den Windschutten in Schweden. Die Finnen lieben ihre Laavuus und entsprechend viele gibt es davon.

Fazit:

Die Skandinavier haben mit ihrer Hütten-Infrastruktur ein Paradies für Winter-Trekker geschaffen. Von perfekten Möglichkeiten für Einsteiger bis zu endlosen Abenteuern für alle, die der winterliche Nord-Virus gepackt hat. Gleichgesinnte? Gibt es bei uns im Laden reichlich. Komm einfach vorbei – wir planen mit dir. ○

TEXT TILL GOTTBATH



Grünes Licht

Winternächte in Skandinavien sind lang. Ohne Stirnlampe – zappenduster. Mit diesem Modell punktet der schwedische Hersteller Silva nicht nur bei Leuchtkraft (300 Lumen), Akkulaufzeit (bis zu 70 Stunden) und Gewicht (51 g), sondern auch bei Nachhaltigkeit: Sämtliche Kunststoffe sind recycelt, die Lampeneinheit besteht teils aus Hanffasern – macht 90 % weniger CO₂-Emissionen.

SILVA
TERRA SCOUT H
— Preis: 64,95 Euro

Abspeckbar

Eigentlich als puristischer Alpinrucksack konstruiert, ist der Peak Light auch für die Ski-Safari im hohen Norden bestens geeignet. Mit 40 L Volumen groß genug für eine Hütten-Mehrtagestour inklusive Verpflegung. Robust, bequem und leicht. Wem 1290 g noch immer zu viel sind, der kann einige Teile, wie Deckelfach, Hüftgurt und Rückenverstärkung, abnehmen. Besonderheit: Drei integrierte Schafwolle-Pads am Rückenteil dämpfen und nehmen Feuchtigkeit auf.

ORTOVOX
PEAK LITE 40 REGULAR
— Preis: 240,00 Euro



Schnittig

Mit seiner Gesamtlänge von 23,5 cm ist das Alden der ideale Allrounder auf einer mehrtägigen Tour, egal, zu welcher Jahreszeit. Die 10,5 cm lange Klinge aus rostfreiem 12C27 Dreilagenedelstahl eignet sich zum Brotzeitmachen genauso wie zum Späneschnitzen für den Boller-Ofen in der Hütte – und für vieles mehr. Der 13 cm lange Griff aus geöltem Birkenholz ist ein wahrer Handschmeichler. In der edlen Lederscheide lässt sich dieses formschöne Messer allzeit griffbereit am Gürtel tragen. Ein echter Lebensgefährte.

HELLE
ALDEN BIRKE GEÖLT
— Preis: 135,00 Euro

ARCHIVGUT: SIR WALLY HERBERT

DER LETZTE SEINER ART

Wally Herbert war als Erster zweifelsfrei zu Fuß am Nordpol – und noch viel mehr als das.

Womöglich konnte der Brite Sir Wally Herbert gar nichts anders, als eine große Forscherseele zu werden. Und das nicht nur deshalb, weil er 1934 in eine Familie mit langer Militärtradition geboren wurde und schon als Kind seinem Vater auf dessen Stationen um den Globus folgte. Nein, das Schicksal wollte es nicht anders: Wie die britische Tageszeitung *The Independent* im Jahr 2007 in einem Nachruf auf Herbert schrieb, fiel ihm 1955 in einem Bus als junger Kerl einmal eine Stellenanzeige aus der Gepäckablage auf den Kopf, genauer: die Zeitung, in der die Stellenanzeige stand. Der Inhalt: »Expedition in die Antarktis: junger Enthusiast gesucht.«

Der junge Enthusiast sollte – sonst würde sein Porträt an dieser Stelle womöglich nicht stehen – auf seine Bewerbung hin nicht nur genommen werden und in fünf Jahren mal eben so rund 115.000 Quadratkilometer Antarktis zu Fuß und mithilfe von Schlittenhunden vermessen. Er sollte im Laufe der kommenden Jahrzehnte auch der Letzte seiner Art werden, ein Abenteurer in der Tradition von Ernest Shackleton, Robert Scott und Fridtjof Nansen, ein Inuit-Versteher und Arktis-Durchquerer.

Als er am 21. Februar 1968 zu seiner heute bekanntesten Expedition aufbrach und als erster Mensch zweifelsfrei zu Fuß zum Nordpol gelangte, war der Südpol längst abgesteckt, der Everest bestiegen und selbst bis zur Mondlandung sollte sich die Sonne nur noch eineinhalb Mal um die Erde drehen. »The last great journey on Earth«, nannten Historiker das Unternehmen später. Mit drei Gefährten und 40 Hunden war Herbert mehr als 6000 Kilometer von Alaska bis Spitzbergen unterwegs, 467

Tage lang, davon mehrere Monate in totaler Finsternis. Als sie am 6. April 1969 bei minus 50 Grad den nördlichsten Punkt erreichten, hatte es bedauerlicherweise fast ein Jahr zuvor schon ein anderer über den Landweg hierher geschafft: der US-Amerikaner Ralph Plaisted. Allerdings: mit Schneemobilen.

Ob Herbert nun wirklich der erste Nordpolläufer war, nachdem Robert Edwin Peary diese Leistung aus dem Jahre 1909 immer häufiger abgesprochen wird, spielt für sein Vermächtnis eigentlich keine Rolle. Denn anders als manche schon damals zum öffentlichkeitswirksamen Adventure-Hopping tendierenden Zeitgenossen blieb Herbert dem Eis des Nordens und vor allem dessen Bewohnern auch in den Folgejahren treu. Unter anderem zog er mit seiner Frau und seiner damals zehnmonatigen Tochter Kari für zwei Jahre in eine 15-Quadratmeter-Hütte nach – kein Witz – Herbert Island im Nordwesten Grönlands, 77 Grad nördliche Breite. Er gewann mit dem Buch »Eskimos« 1977 den Deutschen Jugendliteraturpreis, scheiterte dabei, Grönland mit Hundeschlitten und Robbenfellboot zu umrunden, und wurde 2000 für sein Polar-Engagement zum Ritter geschlagen.

Seine Tochter Kari wiederum, die in einem Interview erzählte, sie habe sich nach dem Umzug aus dem Eis nach England lange fehl am Platze gefühlt, entwichte ihrem Schicksal genauso wenig: Sie wurde Reisejournalistin. ○

TEXT DOMINIK PRANTL



EMPFEHLUNGEN DES HAUSES

LIEBLINGSTEILE

Mit Köpfchen

Hast du schon mal deine Lieblingsmütze verloren? Der Verlust schmerzt, in der Regel werden Accessoires von Herstellern oft gewechselt, ein Nachkauf unmöglich. Anders bei dem Hamburger Label Altitude. Deren Fokus gilt Modell-Konstanz und großer Farbauswahl. So wie die Mütze Hermit, die auch noch konstant warm und weich ist. Das Innenfutter ist aus 100 % geschmeidiger Merinowolle gestrickt, außen findet sich ein Lammwolle-Nylon-Mix (80/20). Tragbar von Oktober bis Oktober.

ALTITUDE HERMIT
— Preis: 40,00 Euro

Nordlust

Dieser Pulli aus 100 % norwegischer Schurwolle trägt die DNA des hohen Nordens in sich. Nur ist der Syvde Wool High Neck im Gegensatz zum rauen skandinavischen Winter wunderbar geschmeidig, leicht und vielseitig. Der Strick aus 24 Mikron feinen Wollfasern ist angenehm dünn, hält aber trotzdem gemütlich warm. Perfekt zum Genießen und Träumen von heimeligen Hüttenurlaube und Nordlichtern.

DEVOLD SYVDE WOOL HIGH NECK WOMEN
— Preis: 150,00 Euro

Fleece-Freude

Dieser dünne Half-Zip-Pulli ist eigentlich gemacht für schweißtreibende Kaltwetter-Touren. Allerdings ist der R1 Air Zip Neck so ein gemütliches Teil, dass du permanent in den flauschigen Fleece-Überwurf schlüpfen magst. Das Geheimnis hinter der enorm guten Wärmespeicherung trotz geringen 289 g Gewichts? Die Hohlfasern aus 100 % Recycling-Polyester speichern die warme Luft. Und wenn du ins Schwitzen gerätst, wird der feuchte Dampf schnell nach außen verabschiedet.

PATAGONIA R1 AIR ZIP NECK MEN
— Preis: 130,00 Euro

Stadtbegleiter

Der Coreway Coat ist quasi heimische Gemütlichkeit, verpackt in eine wetterfeste Hülle. Regen, Schnee, Wind – dieser Damenmantel lässt es draußen. Drinnen ist es dank Primaloft-Kunstfaser-Wattierung wohligh warm. Die Kapuze, die nach vorne einen wunderbar geschmeidigen hohen Kragen hat, ist mit Woll-Kunstfaser-Futter kuschelig ausgekleidet. Nahezu alle Stoffe sind aus recycelten Fasern gefertigt. Winter-Schmuddelwetter – du kannst kommen.

VAUDE
COREWAY COAT WOMEN
— Preis: 320,00 Euro



Bildungsbeitrag

Selbst wenn du gar nicht selbst zum Holzhacken rausgehst, dieses Hemd versprüht rauen Wildnis-Charme. Das Batsa Eco Long Sleeve Shirt – gefertigt aus Mischgewebe aus 100 % recycelten Baumwolle- und Polyester-Fasern – trägt aber ebenso die Sherpa-Botschaft in sich. In zweifacher Hinsicht: Zum einen sind sämtliche Schulternähte nach vorne versetzt, drücken also bei aufgesetztem Rucksack nicht. Zum anderen finanziert Sherpa für jedes verkaufte Produkt einen Schultag für Kinder in Nepal.

SHERPA
BATSA ECO LS SHIRT MEN
— Preis: 90,00 Euro

Alltags-Allrounder

Der Black Hole Pack 25 ist ein Alltagsbegleiter für so ziemlich alles. Laptops bis 15 Zoll werden wohl gepolstert beherbergt, Trinkflaschen per Stretchgewebe fixiert. Das robuste Ripstop-Material ist zu 100 % aus Recycling-Polyester hergestellt, das wetterfeste TPU-Film-Laminat ist ebenso ein Recycling-Stoff – und jetzt auch endlich frei von PFAS, wurde aber auch Zeit, Patagonia! Praktisches Detail: Die Rückenauflage dient zugleich als Trolley-Schleife zur Befestigung am Teleskop-Gestänge auf Rollkoffern.

PATAGONIA
BLACK HOLE PACK 25
— Preis: 150,00 Euro



NACHGEFRAGT: EINSTEIGER LUKAS BORCHERS

»Ich hatte keine Ahnung, was ich da mache.«



Die Kajakerfahrung: beschränkt. Französischkenntnisse: gleich null. Segelerfahrung: nicht vorhanden. Trotzdem paddelte und segelte der Braunschweiger Lukas Borchers von der Schweiz bis an die Küste Spaniens. Ein Gespräch über den Mut, einfach mal was auszuprobieren.

Von Genf mit dem Ziel Gibraltar lospaddeln – wie kommt man auf so eine Idee?

Eigentlich wollte ich nur eine Pause von meinem Studium einlegen und rauskommen. Da war mir das Ziel gar nicht so superwichtig. Ich wusste nur, dass es im Herbst oder Winter keinen Sinn ergibt, nach Norden zu paddeln. Ich habe dann einige Tage auf Google Maps verbracht, um zu schauen, wo es schön wäre – und bin dann irgendwann auf Gibraltar gekommen.

Voll beladen und trotzdem
bus- und bahntauglich:
Lukas' Faltseekajak
Nortik Argo. Hier noch
im ruhigen Wasser
der Rhône.



Du wolltest ursprünglich über die Rhône bis ins Mittelmeer. Auf der Karte sieht diese Route toll aus!

Ja, in der Theorie ist das schön. Landschaftlich war das auch toll; großartige Natur. Aber bis ins Mittelmeer bin ich nie gekommen. In der Rhône gibt es zwischen Genf und dem Mittelmeer über 30 Staudämme. Und jeder Staudamm ist relativ schwer mit dem Kajak zu umgehen, keine Schleusen und wenig Rampen, um das Boot rauszuziehen. Alleine ist das sauanstrengend. Ich war jeden Tag mindestens an einem Staudamm und habe da mehrere Stunden verbracht. Das war kein Spaß.

Du schreibst in deinem Blog auch, du hättest nicht »gerade wenig Gepäck« dabei gehabt. Was heißt das?

Insgesamt waren das 80 Kilogramm. Außer dem Boot hatte ich ja alles zum Campen dabei. Hinzu kamen noch ein paar Kilos an Kameraausrüstung, weil ich die Tour verfilmen wollte. Insgesamt jedenfalls zu viel, um das Boot bequem über Land transportieren zu können.

Die Route war also offenbar doch nicht die beste Idee.

Stimmt. Man kann sich viel auf Google Maps angucken. Wie es dann in der Praxis ist, weiß man erst, wenn man da ist. Deshalb habe ich gesagt: Gibraltar, muss ich nicht hin; Planänderung. Ich bin dann auf der Rhône nach Lyon gepaddelt, 200 Kilometer, und von Lyon mit dem Zug in einer halben Stunde nach Roanne an der Loire. Die fließt quer durch Frankreich. Das war dann eine richtig gute Idee.

Ist die Reise durch ein doch recht besiedeltes Land wie Frankreich noch ein Abenteuer?

Auf jeden Fall. An der Rhône war es noch relativ dicht besiedelt, aber an der Loire sah

das komplett anders aus. Ich bin teilweise tagelang gepaddelt und habe kein einziges Haus gesehen. Die Orte waren meist relativ weit vom Wasser weg. Der Fluss ist auch nicht begradigt. Das war schon eine sehr wilde und raue Gegend. Ich war noch nie zuvor in Frankreich gewesen, konnte kein Französisch und hatte deshalb mit den Leuten auch nur wenig Kontakt – zumindest im Landesinneren.

»

Man kann sich viel auf Google Maps angucken. Wie es dann in der Praxis ist, weiß man erst, wenn man da ist.

«

Wo hast du genächtigt?

Ich habe mir dort, wo ich gerade war, einen schönen Platz zum Zelten gesucht. Speziell an der Loire gab es dafür genügend Sandbänke und Inseln. Um zu duschen oder die Akkus aufzuladen, bin ich hin und wieder auch auf Campingplätze. Da ich im September losgefahren bin, haben die dann aber irgendwann zugemacht.

Anders als die Rhône fließt die Loire aber leider in den Atlantik. Und die Westküste Frankreichs ist vor allem im Herbst und Winter für starke Stürme und extremen Seegang bekannt. Wie war das?

Die ersten Tage war ich in einer geschützten Bucht, da hat das Kajakfahren auf dem Meer noch super funktioniert. Als ich aber aus der Bucht raus war, wurden die Wellen des Atlantiks ein echtes Problem. Selbst bei Windstille ist die Brandung gewaltig, weshalb ich auch ziemlich bald übel gekentert bin. Ich hatte



Auch wenn die Rhône hier so pittoresk durchs Schweizer Jura fließt: Die zahlreichen Staudämme vermiest Lukas die Fahrt. Ergo: Planänderung. Ab Lyon ging es – mit kurzem Zug-Shuttle nach Roanne – auf die Loire Richtung Atlantik.

zwar vor der Tour die Eskimorolle gelernt, aber in der Praxis war da nicht mehr daran zu denken. Das war eher gruselig. Nachdem ich deshalb mehrere Tage am Ufer festgesessen bin, war mir klar: Das ist einfach nicht der Sinn der Sache.

Du bist dann folglich weiter südlich aufs Segelboot gewechselt.

Das war ein ziemlicher Glücksfall. Das Problem an der Biskaya ist, dass dort im Winter wegen der rauen See und des Wetters kaum noch Segler unterwegs sind. In Facebook-Gruppen, auf denen Segler nach Crews suchen und umgekehrt, bin ich aber tatsächlich auf ein Boot mit einem freien Platz in der Nähe gestoßen: die Labora, ein alter dänischer Fischkutter, der zum Segelschiff umgebaut worden war und gerade auf dem Weg nach Brasilien war.

Was war zu diesem Zeitpunkt größer: deine Segel- oder deine Kajakerfahrung?

Kajakerfahrung hatte ich so ein bisschen, weil ich ein paar Jahre zuvor auf der Donau nach Budapest gepaddelt bin. Segeln aber war wirklich komplett neu für mich; das war dann auch ein sehr sportlicher Einstieg. Als wir von La Rochelle losgesegelt sind, war es seegangstechnisch ja noch einigermaßen entspannt. Aber als wir auch aus dem geschützten Bereich rauskamen, waren die Wellen zum Teil mehr als fünf Meter hoch; der Wind wehte mit 80 Stundenkilometern und mehr. Obwohl ich keine Ahnung hatte, was ich da mache, gewöhnt man sich sehr schnell daran. Der Großteil der Crew bestand ja aus Leuten wie mir, die das Segeln an Bord gelernt haben.

Kannst du den Segeltörn weiterempfehlen?

Auf jeden Fall: Das hat richtig Spaß gemacht. Aber man muss wissen: Das ist jetzt kein Schönwettersegeln mit in Buchten ankern und Baden gehen. Das Boot hat eigentlich nur geschwankt. Wie krass das ist, habe ich am ersten Morgen realisiert. Als ich abends zuvor ins Bett ging, konnte ich aus der Luke über meiner Koje den Nachthimmel sehen. Am nächsten Morgen sehe ich aus der Luke dann nicht mehr den Himmel, sondern das Wasser. Da habe ich gemerkt: Wir liegen offenbar ein



Eskimorolle mit 80-Kilo-Kajak in der Brandung? Keine Chance für Lukas. Dafür bekommt er später ein Traum-Camp am Atlantikstrand.

»

Ich hatte zwar vor der Tour die Eskimorolle gelernt, aber in der Praxis war da nicht mehr daran zu denken.

«



Über Lukas Borchers

Lukas Borchers, Jahrgang 1994, ist in Osterode im Harz aufgewachsen und entdeckte dort seine Begeisterung fürs Draußensein. Inzwischen arbeitet der Outdoor-Enthusiast im Projektmanagement einer Unternehmensberatung in Braunschweig – und träumt gelegentlich vom nächsten Abenteuer auf See, Land oder Fluss. Im Herbst 2019 nahm sich der damalige Student eine viermonatige Auszeit, um sich einen Abenteuertraum zu verwirklichen. Offizieller Kinostart des Films »Kurs Südwest« über seine 2000-Kilometer-Tour von Genf über die Loire und die Biskaya nach Spanien war Mitte September.



Weitere Infos unter kurs-suedwest.de oder auf Instagram unter [@lukasborchers_kurssuedwest](https://www.instagram.com/lukasborchers_kurssuedwest)



Ora et labora – bete und arbeite. Schon die alten Römer wussten, dass man ab und zu beten muss, um sicher durch raue Zeiten zu kommen. Die Crew der Labora hat es vermutlich auch mal getan. Beten, dass der Mast hält, beten, dass der Magen hält ...

wenig auf der Seite. Ich bin dann hochgetorkelt, und als ich die Tür aufmachte, haute einen der Wind ins Gesicht. Alles war am Wackeln, die See am Kochen, das war ein Anblick!

Es gibt auch Videos von dir, auf denen du ein wenig bleich um die Nase wirkst.

Es war relativ schnell der Punkt erreicht, an dem es mir nicht mehr ganz so gut ging. Da musste ich dann jede halbe Stunde an die Reling, um mich zu übergeben – und das drei Tage lang. Ein elendiges Gefühl. Immerhin war ich noch halbwegs einsatzfähig. Andere lagen drei Tage im Bett und haben den Spaß verpasst.

Immerhin war die Reise emissionstechnisch absolut vorbildlich. War das ein Mitgrund für die Wahl der Transportmittel?

Nicht unbedingt. Ich muss das beim Segeln auch relativieren: Wir sind hin und wieder mit Motor gefahren und hatten auch eine Heizung an Bord. Da wurde schon der ein oder andere Liter Diesel verbraucht.

Es gibt sehr viele Bilder von der Tour. Ist das auf Dauer nicht anstrengend: sich selbst in Szene zu setzen, diese Dokumentationspflicht?

Das Abenteuer seines Lebens beschließt Lukas mit einer – natürlich – abenteuerlichen Fahrt auf dem umgebauten Fischkutter Labora über den Golf von Biskaya.



Auf jeden Fall. Ich hatte von Beginn an richtig Lust, einen Film über die Tour zu machen. Das ist aber wirklich Arbeit. Beim Kajakfahren musste ich mich bemühen, die Akkus immer irgendwo aufzuladen und jeden Abend die Daten zu sichern. Man ärgert sich auch, wenn man verpasst, bestimmte Momente zu filmen. Manchmal bin ich für eine besondere Aufnahme auch wieder ein Stück den Fluss hochgepaddelt und nochmal an der Kamera vorbei. Ohne den Film hätte ich sicher zehn Kilometer pro Tag mehr geschafft.

Es ist jetzt fast vier Jahre her, dass du unterwegs warst. Was ist aus dem Film geworden?

Direkt nach meiner Rückkehr habe ich das Projekt wegen Corona auf Eis gelegt. Wusste ja keiner, wie es weitergeht. Erst in diesem Frühjahr ist die Entscheidung gefallen, ihn im Herbst ins Kino zu bringen. Das klappt soweit auch alles.

Auf deiner Website beschreibst du die Tour als »das Abenteuer meines Lebens«. War es das?

Ich bin ja noch relativ jung. Aber in meinem bisherigen Leben war es auf jeden Fall eines der einprägsamsten Dinge. Dieser Kontrast zwischen Alleinsein beim Paddeln und dann wieder unter vielen Leuten beim Segeln, die krassen Eindrücke auf der See – das war schon eine sehr, sehr tolle Zeit.

Und was ist die Lehre aus diesem Abenteuer?

Nicht alles durchdenken und durchplanen, einfach rausgehen und ausprobieren. Vielleicht ist das ein ganz guter Ansatz. Am Ende kommt dann doch immer alles ganz anders. ○

INTERVIEW DOMINIK PRANTL

FOTOS LUKAS BORCHERS



Zweistellig minus, bitte

Frostbeulen unter uns mögen es sich kaum vorstellen, aber selbst jenseits von -20 °C kann es richtig gemütlich sein. Zum Beispiel im Winterdaunenschlafsack Puma GWS von Western Mountaineering. Ein Blick in und hinter die Crème de la Crème der Schlafsackkunst.

Man muss den Puma GWS nicht nur wollen, sondern ehrlich gesagt auch brauchen. Aber dann wirst du ihn auch lieben. Für Menschen, die – wie wir – guter Outdoor-Ausrüstung verfallen sind, ist Western Mountaineering einer dieser wohlklingenden Markennamen, die für zwar preislich anspruchsvolle, aber ausnahmslos einzigartig gute Produkte stehen. Der Puma GWS, dieses Flaggschiff feinsten Daunenschlafsack-Kunst, ist allerdings kein Kollege für leichten Bodenfrost in der norddeutschen November-Prärie. Das langweilt diesen Heißblüter. Denn gemacht ist er für Tiefkühlnächte und ausgedehnte Winter-Abenteuer im Temperaturbereich bis angenehme -32 °C. In ihm kannst – und solltest – du den Winter-Zauber von Lapland, Alaska oder den Hochalpen genießen. Was zeichnet den Puma GWS aus und wie wird er gefertigt, dass er solche Abenteuer zuverlässig und achselzuckend mitmacht? Schauen wir uns das gute Stück im Detail an:

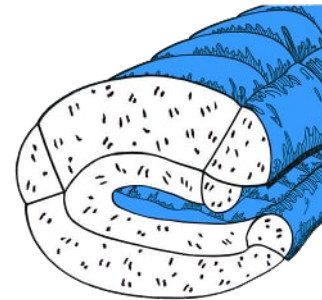


Western Mountaineering Mitgründer Gary Schaezlein in der Produktionshalle in San José, Kalifornien. Jedes Produkt wird dort gefertigt – und sie müssen, das ist Philosophie und Maßgabe, alle so gut wie nur irgendetwas möglich sein.



1 KONSTRUKTION UND FERTIGUNG

Ca. acht Stunden dauert es, bis ein Puma GWS fertig produziert ist. Es arbeiten immer nur zwei Personen an einer Schlafsack-Hülle. »Die Mitarbeiter, die bei uns den Puma nähen, sind extrem erfahren und versiert«, erzählt Geschäftsführer Gary Peterson. »Einige von ihnen machen das seit über 25 Jahren.« Die Nähte sind allesamt doppelt und überlappend, die Höhe der einzelnen Stege aus Netzstoff exakt auf die Daunenfüllung optimiert. 100 Prozent daunendicht: Das Gewebe selbst sowie Geschwindigkeit, Druck und Hitze, mit denen es vernäht und geklebt wird, machen den Unterschied. Die Stoffteile werden »heiß« geschnitten, so werden die Stoffränder quasi versiegelt und fransen nicht aus.



Die Kammern des Puma GWS sind so angelegt, dass die Daune genau dort bleibt, wo sie sein soll, um maximal zuverlässigen Wärmehalten zu liefern. Eine Besonderheit sind die seitlichen V-Kammern – im Querschnitt die Form eines Pizzastücks. Sie verhindern ein Verrutschen der Füllung und geben dem Schlafsack einen dreidimensionalen Stand, volle Wärmeleistung zu allen Seiten. Zwei daunengefüllte Kammern liegen auf beiden Seiten des Reißverschlusses, die sich direkt aneinanderschmiegen und somit eine Kältebrücke verhindern.

2 AUSSEN- UND INNENSTOFF

Die Außenhülle des Puma GWS besteht aus winddichtem und stark wasserabweisendem Gore Infinium mit Windstopper-Technologie. Der Stoff lässt reichlich Schweißfeuchtigkeit von innen nach außen entweichen, blockt aber Nässe von Schnee, Eis und Kondensfeuchtigkeit zuverlässig ab. Das erhöht zwar Packmaß und Gewicht ein wenig, unterbindet aber jegliche Einbußen durch Feuchtigkeit. Das Gore Infinium Material ist zwar wasserabweisend imprägniert, allerdings gänzlich PFC-/PFOA-frei. Das Innenmaterial ist daunendichtes Taffeta-Nylon.



3 FÜLLUNG

Western Mountaineering verwendet ausschließlich Daune mit 900 cuin Bauschkraft, deklariert sie aber als 850+ cuin – um 200 Prozent sicherzugehen, dass das Qualitätsversprechen mehr als stimmt. Die Daune kommt von einem einzelnen Hof-Betrieb aus Polen, wo die Gänse – von Gary Peterson selbst begutachtet – frei über Wiesen watscheln und in Wasserstellen baden können. »Wer das ist, verraten wir natürlich nicht. Aber es ist die allerbeste Daune, die wir jemals finden konnten.« Die Daunen werden nach natürlicher Mauser aus den Nestern der Altvögel abgesaugt, gereinigt, gewaschen und kontinuierlich geprüft. Lebendrupf ist explizit ausgeschlossen, das ist WM wichtig. Zudem ist die Daune RDS-zertifiziert (siehe auch AUFGEKLÄRT, S. 48).

4 WEITERE MERKMALE:

- a Der Zwei-Wege-YKK-Reißverschluss ist besonders leichtgängig und auf den Einsatz bei besonders tiefen Temperaturen ausgelegt.
- b Der Fußraum ist innen mit verstärktem Gewebe versehen, damit nachts »eingelagerte« und dadurch frostgeschützte Dinge – wie Wasserflaschen oder Ski-Innenschuhe – keine Stoffschäden verursachen.
- c Das Kopfteil mit Wärmekragen – beides satt daunengefüllt – lässt sich per Kordelzug anpassen.

Winterbett für zweistellige Minusgrade

- 162,5 cm Schulter-/99 cm Fuß-Umfang
- komplett daunengefüllter Wärmekragen
- Gore Infinium Außengewebe, winddicht und stark wasserabweisend
- -32 °C Schlaftemperatur (Erfahrungswert Western Mountaineering*)
- 1050 g Daunenfüllung mit 850+ cuin Bauschkraft
- 1700 g Gesamtgewicht (bei 180er Länge)
- Fußraum innen mit extra abriebfestem Material

WESTERN MOUNTAINEERING
PUMA GWS — Preis: 1149,95 Euro

*... und unserer aus zahlreichen Wintertouren mit dem Puma GWS auch.

TEXT MORITZ BECHER

Über Western Mountaineering

1970 gründeten die Collage-Kumpels Gary Schaezlein und Jeff Jones die Firma Western Mountaineering im kalifornischen San José als Doppelbetrieb: ein Outdoor-Fachgeschäft und eine Manufaktur für Daunenschlafsäcke. Mitte der 80er trennten sich die Wege von Schaezlein und Jones. Jones behielt den Laden, Schlafsack-Tüftler Gary Schaezlein wurde – bis heute – alleiniger Inhaber von Western Mountaineering. 1992 stieß ein weiterer Gary zum Team: Gary Peterson wollte sich damals nur ein paar Dollar während des Studiums dazuverdienen, um seine Kletter-Reisen zu finanzieren. Er blieb – wurde zehn

Jahre später Geschäftsführer und ist heute eines der Schlafsack-Genies der Outdoor-Branche. 49 Menschen, davon 42 an den Nähmaschinen, sind mittlerweile in San José tätig. Western Mountaineering bezahlt seine Näherinnen und Näher pro Stunde – anders als branchenüblich pro Naht bzw. Stück. Dadurch ist die Qualität besonders hoch, die Nähte sind sauberer, besser, haltbarer. Überhaupt liegt der Fokus gänzlich auf Qualität und Details. Die Fertigung liegt zu 100 Prozent in Kalifornien. »Wir haben kein Firmengeheimnis«, sagt Peterson. »Unsere Philosophie ist: Jeder Schlafsack muss perfekt sein.«



»

Bei richtiger
Pflege halten unsere
Schlafsäcke
30 bis 40 Jahre.

«

GARY PETERSON,
GESCHÄFTSFÜHRER
WESTERN MOUNTAINEERING



BEWEGT: OUTDOOR BEI DUNKELHEIT

Raus statt Couch

Nächtliche Abenteuer bergen beeindruckende Möglichkeiten, die Natur und sich selbst von einer neuen Seite kennenzulernen. Ein Plädoyer für faszinierende Raus-Zeiten in der Finsternis.

Ein Knacken im Unterholz. Ein Rascheln im Laub. Entfernen sie sich oder kommen die Geräusche näher? Sofort sind alle Sinne hellwach. Die Kindheitserinnerungen an Nachtwanderungen im Zeltlager sind noch präsent. Warum? In dunklen Nächten steckt etwas Unheimliches – und gleichzeitig etwas Faszinierendes. Sie geben Raum für Urerfahrungen und Instinkte. Trotzdem fällt es schwer, sich aufzuraffen und rauszugehen, wenn im Herbst die Tage kürzer und die Abende kälter werden. Welchen Reiz es birgt, der allabendlichen Anziehungskraft der Couch zu widerstehen, beschreibt Autor Dirk Liesemer in seinem Buch »Streifzüge durch die Nacht«. Übers Jahr verteilt hat er 30 Nachtwanderungen unternommen und dokumentiert: die unerwartete Stille im Ruhrgebiet und die Finsternis am Großen Stechlinsee, Begegnungen mit Glühwürmchen und Wildschweinen ...

ERLEBNISSE FÜRS LEBEN

Am Ende staunte Dirk, wie viel die Nacht zu bieten hat: die Farben der Wolken im Widerschein des Stadtlichts, fast taghelle Vollmondnächte im winterlichen Gebirge, die Gerüche von Kiefernwäldern und Meereluft. Allein der Sternenhimmel in einer klaren Winternacht kann ein Erlebnis fürs Leben sein.

Ein erhellender Moment in Bezug auf den Zauber der Nacht war für den Wildnispädagogen Maurice Ressel ein nächtliches Schauspiel in der Heide bei Eberswalde: »Im See spiegelte sich der Vollmond. Und Minute für Minute kamen mehr Tiere aus ihren Verstecken ans Wasser«, erinnert sich der Leiter der Wildnisschule Lupus. »Tritt dann auch noch ein Hirsch auf diese Naturbühne, ist die Attraktion perfekt.«

VERÄNDERTE SINNESWAHRNEHMUNG

Bei Nacht ändert sich unsere Sinneswahrnehmung. Wir sehen weniger gut, die Farben verschwinden. »Im Gegenzug fokussieren wir uns aufs Tasten und Hören«, weiß Maurice. »Selbst unser Riechorgan wird sensibler«, ergänzt Dirk Liesemer und berichtet von einer nächtlichen Begegnung mit einem Wildschwein: »Erst im Nachhinein fiel mir auf, dass ein Geruch von Liebstöckl in der Luft lag – wie Maggi Würze. Das Parfüm der Schwarzkittel.«

Tipps für Nachtaktive

- **Planung:** Vorher überlegen, was man genau unternehmen möchte und was man dafür benötigt. Die Zeiten von Sonnenauf- und Sonnenuntergang ermitteln. Wetter checken und Bekleidung darauf abstimmen.
- **Ausrüstung:** Zur Grundausstattung gehört eine Stirnlampe. Die sollte für ein intensives Dunkelheitserlebnis und aus Rücksicht auf nachtaktive Tiere aber ausgeschaltet bleiben, solange man künstliches Licht nicht gerade dringend braucht. In den Rucksack gehören neben Getränken und Notproviand auch ein Erste-Hilfe-Set und ein Handy (auf lautlos).
- **Orientierung:** Nachts verläuft man sich schneller, als man denkt. Leicht übersieht man Wegweiser. Ein Smartphone zur Orientierung hilft. Auch eine Aufzeichnung der Route per Handy oder GPS-Gerät vom Startpunkt weg kann helfen, wieder zurückzufinden.
- **Sehhilfe:** Sternengucker haben in klaren Neumondnächten mit einem guten Fernglas oder mit einem mobilen Teleskop besondere Freude.
- **Ausprobieren:** Nachtwanderungen sind nicht die einzige Möglichkeit, die Nacht zu erkunden. Probiere mal was Neues aus: Paddeln, Radfahren, Schneeschuhlaufen ...

Buchtipp



Dirk Liesemer,
»Streifzüge durch die
Nacht. Wie ich unsere
Heimat neu entdeckte«
272 Seiten, Malik Verlag

Die meisten Nachtläufer, -wanderer oder -biker sind mit eingeschalteter Stirnlampe unterwegs. Zumindest bei langsamer Fortbewegung würde Maurice Ressel darauf verzichten: »Nach einer halben Stunde passen sich die Augen auch an die tiefste Dunkelheit an. Du siehst zwar weniger als am Tag, aber du siehst.« Für Maurice macht gerade die veränderte Wahrnehmung den Zauber einer Nachtaktivität aus: Geräusche wirken intensiver, näher. Ungewohnte Reize fluten das Gehirn.

→



Die Augen gewöhnen sich an noch so dunkle Nacht. Die anderen Sinne werden feinjustiert. Das Ergebnis: ein völlig neues Draußen-Erlebnis.

Nachwissen – was ist erlaubt?

Spezielle gesetzliche Regelungen für Outdoor-Aktivitäten bei Nacht bestehen in Deutschland nicht – mit Ausnahme weniger lokaler Regeln und eventueller spezieller Bestimmungen in Nationalparks und Naturschutzgebieten. Generell untersagt ist das Wildcampen mit Zelt. Biwakieren mit Isomatte und Schlafsack ist jedoch nicht verboten. Bei nächtlichen Unternehmungen auf privatem Gelände wie Wald oder Wiesen solltest du, wenn möglich, die Grundstücksverantwortlichen fragen. Natürlich gilt es auch nachts, sich an den Natur-Knigge zu halten:

- Sei rücksichtsvoll und leise.
- Hinterlasse keinen Müll.
- Bleib auf den Wegen.
- Lass die Natur intakt.
- Halte Abstand zu Tieren.
- Hunde an die Leine.
- Informiere dich über potenzielle Jagdaktivitäten.
- Offenes Feuer nur an explizit ausgewiesenen Stellen und nicht bei trockenen Verhältnissen.

GERINGE ANSTRENGUNG GENÜGT

Rücksicht sollte man nicht nur auf nachtaktive Tiere, sondern auch auf den persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus nehmen. Wer tagsüber im Job Höchstleistung bringen muss, sollte seinen Körper und seinen Geist nicht auch noch jede Nacht an die Grenzen bringen. Bei tagaktiven Menschen ändert sich nachts die Hormonausschüttung, die Körpertemperatur sinkt. Intensive körperliche Aktivitäten in der Ruhephase stören diesen Rhythmus. Das heißt aber nicht, dass wir auf nächtliche Outdoor-Aktivitäten gänzlich verzichten müssen. Vielmehr erreichen wir Glücksgefühle dann schon mit wenig Anstrengung: »Ich habe beim Nachtwandern Flow-Zustände erlebt wie bei einem Marathonlauf«, berichtet Dirk Liesemer.

Wenn dem Körper nach Ruhe ist – warum nicht draußen schlafen? Dabei muss es noch nicht einmal eine ganze Nacht im Freien sein. Die schönsten Stimmungen bieten die Dämmerungszeiten, die berühmte Blaue Stunde mit ihrem magischen Licht. Und jetzt im Herbst macht uns die Natur solche Erlebnisse besonders leicht. Denn Nacht wird es jetzt schon, wenn die Uhr noch Tag zeigt. ○

TEXT CHRISTIAN PENNING



Für das wahre Nachterlebnis bleibt die Stirnlampe ausgeschaltet – außer Terrain und Aktivität erfordern es. Schließlich geht Sicherheit immer vor Erlebnis.

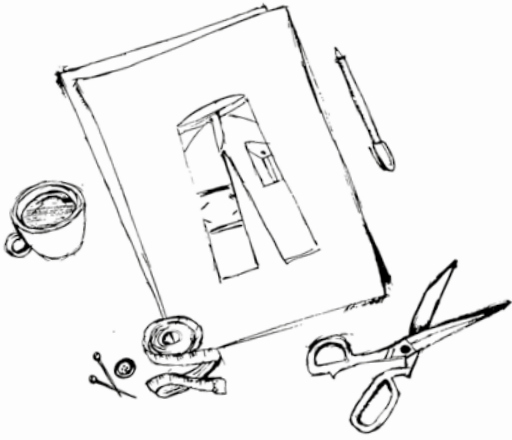


Lichtgestalt

Schon gewusst? Der innere Schweinehund ist lichtscheu. Einfach diese 325 Lumen starke und 38,5 g leichte Lampe aufsetzen, die dank ihrer schlanken Form auch unter ein Cap passt. Dann per Knopfdruck den Lichtkegelwinkel einstellen, loslaufen – und den Schweinehund verschrecken. Funktioniert garantiert, bis zu 30 Stunden mit einer Akkuladung. Dann zu Hause einfach per Schnellladefunktion via USB-C wieder aufladen. Und wenn's regnet? Trotzdem raus, denn die Deploy 325 ist nach IPX4 wasserfest.

BLACK DIAMOND
DEPLOY 325 — Preis: 60,00 Euro

LIEBESERKLÄRUNG:
FJÄLLRÄVEN BARENTS PRO TROUSERS



Eine Legende
wird noch besser



PLATZHALTER

Gürtelschlaufen, die auch für breite Gürtel geeignet sind



»REGULAR FIT«

auf deutsch:
Sitzt, passt und hat Luft



GANZE 7 TASCHEN

2 Eingriff-Taschen, 3 Einschub-Taschen
für Karten & Co., Multitool-/Axt-Tasche,
Handytasche innen



G1000. DER STOFF FÜRS FJÄLL

Gewoben aus 65 % Polyester und 35 %
Baumwolle. Doppellagig als Verstärkung
im Gesäß- und Knie-Bereich



WASSERFEST NACH BEDARF

Durch Wachsen kannst du
deine Barents Pro Trousers –
PFC-frei – imprägnieren.
Wir zeigen dir gerne, wie's geht.



LOCKER AUF DIE KNIE

Einschub-Öffnungen
für Knieschoner



MILLIMETER-GENAU

Offene Beinlänge (Rohlänge 91 cm),
damit du die für dich perfekte
Länge selbst anpassen kannst

FJÄLLRÄVEN
BARENTS PRO PANTS
– Preis: 179,95 Euro

Tipp:

Komm zu uns in den
Laden und wir machen den
Barents Pro Passform-
Check mit dir!

D

ie Barents Trousers tum-
melt sich schon ein Weil-
chen in der Hall of Fame
der Outdoor-Ausrüstung auf den ober-
sten Rängen. Warum? Weil sie seit Jahr-
zehnten der Inbegriff einer Funktions-
hose für nordische Wildnis-Abenteuer
ist. Kein Gestrüpp zu struppig, kein
Untergrund zu steinig oder staubig beim
Hinknien, kein Baumstamm oder Fels zu
rau für den Allerwertesten, immer ein
offenes Fach in einer ihrer zahlreichen
Taschen. Und rein materiell gemacht für
die gefühlte und mitunter tatsächliche
Ewigkeit. Allein der Stoffname G1000,
aus dem diese Mutter aller Trekkingho-
sen gänzlich gefertigt ist, genießt Legen-
denstatus unter Polarfuchs-Freunden.
Wie jeder Klassiker bekam auch die
Barents über die Jahre Anpassungen,
Verbesserungen. Vor gut zehn Jahren
bekam sie nach einem Facelift erst-
mals den Zusatz »Pro«. Und nun, eine
weitere Dekade gereift, bekommt sie
wieder etwas frisches Blut im Schnitt.
Nix Wildes, nur besser. Etwas Stoff weg,
wo er zu viel und manchmal doch im Weg
war – und an anderer Stelle etwas mehr
Raum. Sie sitzt nun: perfekt. Wirklich.
Auch wenn treue Fjällräven-Träger viel-
leicht einen kurzen Gegencheck in punc-
to Größe machen sollten. Ansonsten ist
sie die »Alte« geblieben – und wartet
sehnsüchtig darauf, kleine und große
Abenteuer mit dir zu bestreiten. ○

TEXT MORITZ BECHER

AUFGEKLÄRT: DAUNE

Voll gefedert

Daune ist der Inbegriff von maximaler Isolationsleistung bei minimalem Gewicht. Deshalb hat sie ihren festen Platz in Outdoor-Bekleidung und Schlafsäcken. Produktion und Herkunft sind aber mitunter problematisch. RAUSZEIT erklärt, wieso und welche Lösungsansätze es gibt.

Eine normale Feder mit einer Daune zu vergleichen, ist, als bräuchte man einen Airbus A380 und einen Gleitschirmflieger in Relation. Anstelle eines Kiels breiten sich von einem winzigen Kern circa zwei Millionen Ästchen strahlenförmig in alle Richtungen aus. So kann Daune sehr viel warme Luft speichern. Selbst nach intensiver Kompression entfaltet sie ihr ursprüngliches Volumen. Tragekomfort und Isolationsvermögen sind vortrefflich. Also alles gut? Nicht ganz: denn der Weg vom Tier zum fertigen Produkt ist mitunter qualvoll.

DER DAUNEN-MARKT

Gemäß Textile Exchange, einer unabhängigen Kontrollinstanz für ökologisch korrekte Produkte, wurden 2021 weltweit 570.000 Tonnen Gänse- und Enten-Daunen vermarktet (siehe auch Abb. 1 »Markt & Mengen«). Allerdings: Nur ein geringer Bruchteil davon wird in der Outdoor-Branche verarbeitet. Im Durchschnitt liefert eine Gans etwa 50 bis 60 g Daunen pro »Ernte« (siehe auch Abb. 2 »Leichter als federleicht«). Die größten Zuliefer-Länder sind China (60 % Marktanteil), Polen, Ungarn und die Ukraine. Der Markt ist allerdings aufgesplittet in eine nahezu unüberschaubare Anzahl an mehreren großen, sehr vielen mittleren und sehr, sehr vielen kleinen Daunen-Produzenten. Zwischen originärem Herkunftsort und Konfektionär sind zusätzlich zahlreiche Umschlag-Plattformen und Zwischenhändler.

DAS PROBLEM

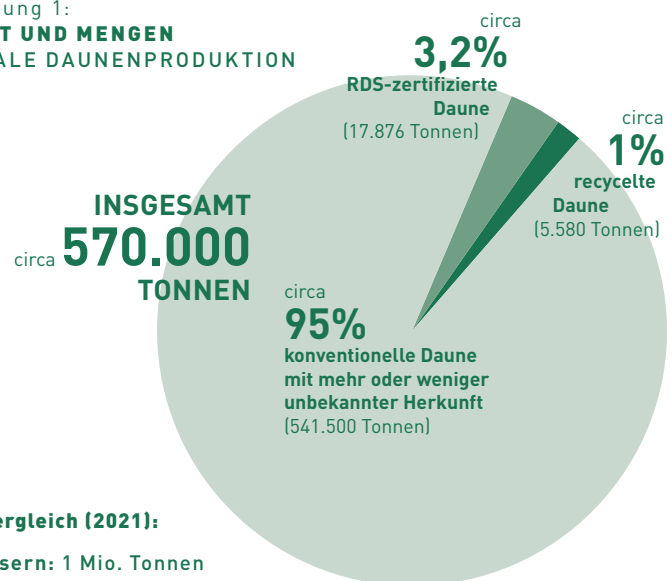
Offiziell ist Daune als Nebenprodukt von Gänse- und Enten-Mast deklariert. Vor allem kleine Hersteller hochwertiger Daunenprodukte haben oft direkte Einkaufsverbindungen zu Zuchtbetrieben und können eine artgerechte Daunenproduktion garantieren. Problematischer wird es in der großen Masse. Denn global werden immer noch zwei Praktiken angewendet, die ethisch-moralisch höchst fragwürdig sind: Lebendrupf und Stopflebermast. Bei Ersterem werden den lebenden Tieren mehrfach

die Daunen aus der Haut gerupft. Bei der Stopflebermast erhalten die Vögel täglich »Futterbrei-Betankungen« zur Produktion der Delikatesse »Foie gras«. Beides – Lebendrupf und Stopflebermast – ist für die Tiere äußerst qualvoll. In der EU ist aber zumindest Lebendrupf offiziell verboten.

DIE LÖSUNGSVERSUCHE

Die Beschaffungsstrukturen von Daune sind in einer globalisierten Welt sehr intransparent und komplex (siehe Abb. 3 »Lieferketten Daunen-Markt«). Nach Protesten gegen Patagonia (2010) und The North Face (2013) durch die Tierschutzorganisationen Vier Pfoten und Peta reagierten die beiden Marken. Patagonia entwickelte mit unabhängigen Kontrollinstanzen einen eigenen

Abbildung 1:
MARKT UND MENGEN
GLOBALE DAUNENPRODUKTION
2021



Zum Vergleich (2021):

Woolfasern: 1 Mio. Tonnen

Polyesterfasern: 61 Mio. Tonnen

Gesamte globale Textilfaser-Produktion: 113 Mio. Tonnen

Quelle: Textile Exchange, 2022

Abbildung 2:

LEICHTER ALS FEDERLEICHT



Zertifizierungsstandard: den Global Traceable Down Standard (Global TDS). The North Face initiierte den Responsible Down Standard (RDS). Ziel beider Labels war und ist es, nicht nur die Lieferketten lückenlos transparent darzustellen, sondern insbesondere Lebendrupf und Stopfmast auszuschließen sowie akzeptable Tierwohl-Kriterien auf eine artgerechte Haltung durchzusetzen – inklusive Audits sowie an- und unangekündigter Kontrollen. In 2021 waren immerhin bereits 17.876 Tonnen bzw. 3,2 % des globalen Daunen-Volumens RDS-zertifiziert – Tendenz steigend. Es gibt noch weitere Zertifizierungs-Labels, wie etwa Downpass, allerdings wäre mittel- und langfristig eine Einigung auf ein starkes Kontroll-Zertifikat wünschenswert. **Das Positive für uns als Outdoor-Fachhändler: Fast alle namhaften Marken unserer Branche verarbeiten mittlerweile überwiegend oder vollständig RDS-zertifizierte Daune.**

Die Herausforderung: Mit dem RDS ist es ein bisschen wie mit dem Steuergesetz. Eigentlich sollten sich alle Beteiligten daran halten – und trotzdem suchen schwarze Schafe Schlupflöcher. Wer auf Lieferantenseite unbedingt schummeln möchte, dem gelingt dies vermutlich. Denn selbst für absolute Experten ist es z. B. unmöglich zu erkennen, ob Daunen aus Lebend- oder Schlachtrupf stammen. Dennoch: Die RDS-Nachfrage wächst, das Bewusstsein auf Konsumenten-Seite auch.

DIE RECYCLING-ALTERNATIVE

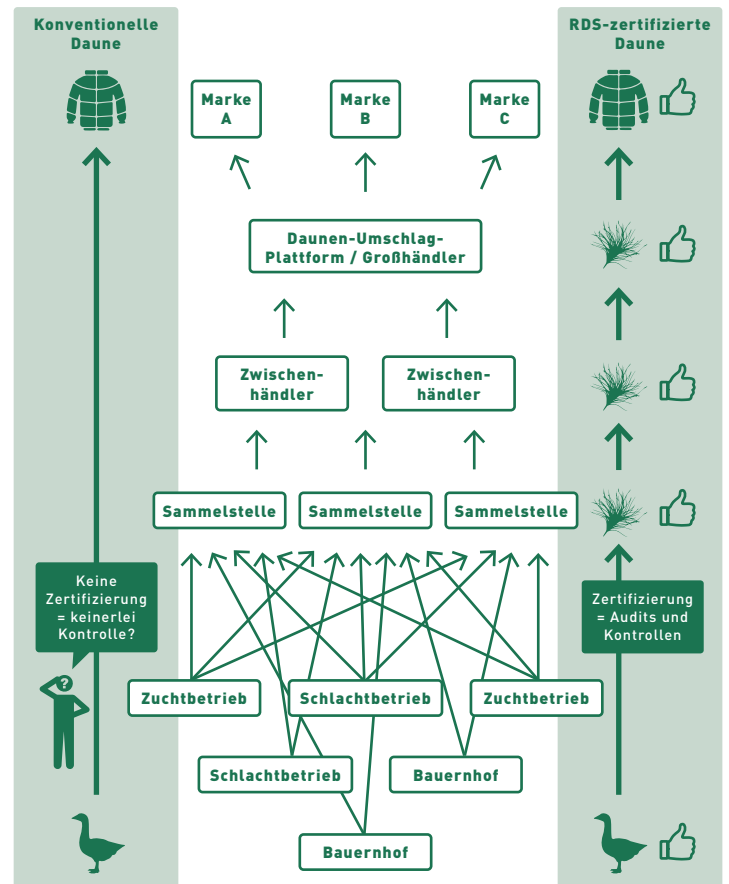
Die Alternative zu jungfräulicher Daune ist recycelte Daune. Sprich: aus getragenen Jacken und Schlafsäcken die Daunen zu entnehmen, zu reinigen, aufzubereiten und wiederzuverwenden in neuen Produkten. Von der Isolationsleistung ist sie nicht 1:1 auf Augenhöhe mit primärer Daune, aber für einige Produkte kann sie eine spannende Füll-Alternative sein. Es gibt zwar auch für recycelte Daune Zertifizierungen (z. B. GRS), allerdings ist sowohl die »tierische« Zuordnung – also ob Gans oder Ente – als auch die Herkunft überhaupt aus unserer Sicht etwas problematisch. Aktuell beträgt der Recycling-Anteil am globalen Daunen-Markt 1 % – Tendenz steigend, auch in der Outdoor-Branche.

Fazit: Zum Ziel einer zuverlässig ethisch-moralisch vertretbaren Daunen-Gewinnung ist es noch ein Stück Weg hin – aber der Pfad ist, zumindest in der Outdoor-Industrie, der richtige. Wir als Fachhändler legen höchsten Wert auf die Auswahl von Daunen-Produkten nach bestmöglichen Tierwohl-Kriterien. Wer lieber gänzlich auf tierische Bestandteile in seiner Ausrüstung verzichten möchte, für den gibt es – auch bei uns im Laden – zahlreiche Alternativen. Wir freuen uns auf den Austausch dazu mit dir. ○

TEXT MORITZ BECHER

Abbildung 3:

LIEFERKETTEN DAUNEN-MARKT



Hybrid-Kunst

Die Mythic Alpine Light Jacket ist ein 252 g leichtes Isolations-Kunstwerk. 900 cuin flauschige Daune am Rumpf, elastische PrimaLoft Gold Kunstfaserfüllung an Schultern, Seiten und Bündchen. Um Gewicht und Packmaß auf ein Minimum zu halten, hat Rab dem sportlich geschnittenen Fliegengewicht eine Pertex Quantum Außenhülle aus 100 % recyceltem Ripstop-Nylon spendiert. Die europäische Gänsedaune ist mit PFC-freiem Nikwax imprägniert, um sie resistenter gegen Feuchtigkeit zu halten. Perfekt für den Aufenthalt im Rucksack: das mitgelieferte Packsäckchen.



RAB MYTHIC ALPINE LIGHT JACKET MEN
— Preis: 300,00 Euro

Winter-Wunder

Die Natur geht wunderbare und wundersame Wege durch den Jahreszeitenwechsel. Neun coole bis heiße Beispiele.

TEXT TITUS ARNU

① Superpenner

Der Schlafbeutler, ein mausgroßes australisches Beuteltier, wird seinem Namen gerecht. Mit 367 Tagen hält er den Rekord im Winterschlaf. Im Schlaflabor der University of New England in Armidale stellte das Tierchen den Forscher Fritz Geiser auf eine laaange Geduldsprobe. Zunächst konnten sich mehrere Schlafbeutler den Wanst vollstopfen, dann drehte Geiser die Temperatur herunter und dimmte das Licht. Schlafbeutler kommen im Winterschlafmodus mit einem Zwanzigstel der Energie aus, die sie sonst benötigen. Im Schnitt wachten die Testpenner nach 310 Tagen auf, einer schnarchte knapp zwei Monate länger – verpasste also beinahe zwei Winter.



⑤ Kältekiller

Zecken haben die Lizenz zum Töten von Elchen, allerdings nur im Winter. Wenn bis zu 100.000 Parasiten einen Elch befallen, scheuert er sich sein dickes Winterfell an Bäumen ab. Durch die Kälte, den Blutverlust und das anstrengende Scheuern verlieren die Elche so viel Energie, dass sie tatsächlich sterben können.

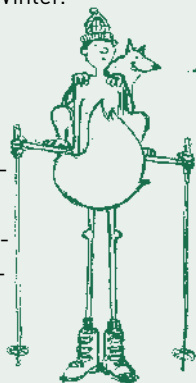


⑥ Schwarzweißbär

Eisbären haben ein weißes Fell, aber die Haut darunter ist schwarz. So erwärmen die Tiere sich rasch, sobald die Sonne scheint. Ihre Körperfunktionen können sie deshalb mit weniger Energieverbrauch aufrechterhalten – und sie sind in der weißen Umgebung trotzdem gut getarnt.

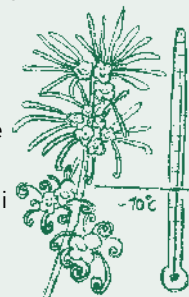
② Unterhosenfuchs

Das Fell des Polarfuchses isoliert am besten von allen Pelztieren. Die an die arktische Umgebung spezialisierten Tiere tragen eine dichte Unterwolle, die wie Angora-Skiunterwäsche funktioniert. Deshalb können die Tiere laut Studien sogar Temperaturen von bis zu minus 80 Grad Celsius überleben und müssen keinen Winterschlaf halten.



⑦ Frostnuss

Die Zaubernuss blüht im Januar, wenn es bei uns am kältesten ist. Um sich vor Frost zu schützen, wendet die Pflanze einen Trick an: Wenn es unter minus zehn Grad kalt ist, rollen sich die Blütenblätter zum Schutz ein, bei steigenden Temperaturen öffnen sie sich wieder.



③ Haarmonster

Der Fischotter hat mit 50.000 Haaren pro Quadratzentimeter den dichtesten Winterpelz aller Wildtiere. Der Polarwolf bildet nur 6500 Haare pro Quadratzentimeter aus. Den dicksten Pelz aller Haustiere hat der Labrador-Retriever, der ursprünglich im feuchtkalten Neufundland gezüchtet wurde – er badet auch gerne bei Minusgraden in Flüssen und Seen.



⑧ Zuckerbaum

Laubbäume verfärben sich im Herbst und werfen dann ihre Blätter ab. Das tun sie, um Energie zu sparen. Der Baum entzieht die in den Blättern eingelagerten mineralischen Bestandteile, Proteine und Phosphor und lagert sie als verdickten Pflanzensaft in den Wurzeln und im Stamm ein. Diese dickflüssige Masse enthält so viel Zucker, dass sie nicht gefriert.

④ Killerkälte

Je frostiger der Winter, desto weniger Stechmücken im nächsten Sommer? Schön wär's. Obwohl oft das Gegenteil behauptet wird, erfrieren Mücken bei Minusgraden nicht. Die Männchen sterben zwar im Herbst. Doch weibliche Mücken, die im Gegensatz zu den Männchen Blut saugen, überleben die kalte Jahreszeit. Die wechselwarmen Stechtiere verfallen in eine Winterstarre, aus der sie bei wärmeren Temperaturen wieder erwachen.

I'LL BE BACK!



⑨ Spitzenkälte

Der Gegenblättrige Steinbrech (*Saxifraga oppositifolia*) ist die Pflanze, die am vermutlich kältesten Standort der Welt blüht. Sie wurde in 4505 Metern Höhe kurz unterhalb des Dom-Gipfels in den Walliser Alpen gefunden. Das in eine Felsspalte geduckte Pflanzenpolster ist zugleich die höchstgelegene Blütenpflanze, die je in Europa dokumentiert wurde. Die nur wenige Zentimeter hohen Pflanzen gehören zur Familie der Steinbrechgewächse, die jede denkbare Frosttemperatur aushalten, auch das Eintauchen in flüssigen Stickstoff.



MEHR
RECYCLING



VAUDE

The Spirit of Mountain Sports

WENIGER
EGO

WENIGER
CO₂

WENIGER
BLABLA

MEHR
KLIMA-
SCHUTZ



MEHR
HANDELN



TRAGE WENIGER
ERREICHE MEHR



WENIGER
FAKE

WENIGER
MÜLL



Klimaneutrale*
Outdoorausrüstung

Damen Coreway Wintermantel

vaude.com

myclimate
neutral
Produkt

myclimate.de/01-21-381573



*VAUDE und alle VAUDE-Produkte sind klimaneutral. Die Emissionen aus Mobilität, Materialien, Herstellungsprozess und Versand werden ganzheitlich ermittelt und systematisch reduziert. Aktuell nicht vermeidbare Emissionen werden vollständig über die unabhängige Non-Profit-Organisation „myclimate“ kompensiert. [vau.de/klimaneutral](https://www.vau.de/klimaneutral)



“There is a natural connection
between me and the mountains.”

Stevo Backor, Tatra Sherpa

TATRA II GTX



Lass dich inspirieren!
„Der Schwertransporter“ –
Ein faszinierender Film
über den Tatra Sherpa
Stevo Backor.

DIE HANWAG PASSFORM – NATÜRLICH VERBUNDEN

Stevo ist einer von über 100 slowakischen Tatra-Sherpas, die noch heute wie vor 200 Jahren die Berghütten im kleinsten Hochgebirge der Welt versorgen. Fahrstraßen gibt es dort ebenso wenig wie Bergbahnen. Seine Holzkraxe wiegt voll beladen bis zu 120 kg. Mit den Bergen verbindet ihn seine größte Leidenschaft - und seine Schuhe. Durch sie kann er seine Füße bestmöglich unterstützen und seiner Berufung nachgehen - verlässlich, sicher und dauerhaft.