

AUSGABE WINTER 2024/2025

# RAUSZEIT

MENSCHEN. WEGE. ABENTEUER.



## DAS WEISSE BAND - SOLO

*Drei Monate alleine mit Pulka  
durch Nordskandinavien*



## ↑ LEBEN MIT WIDERSTÄNDEN

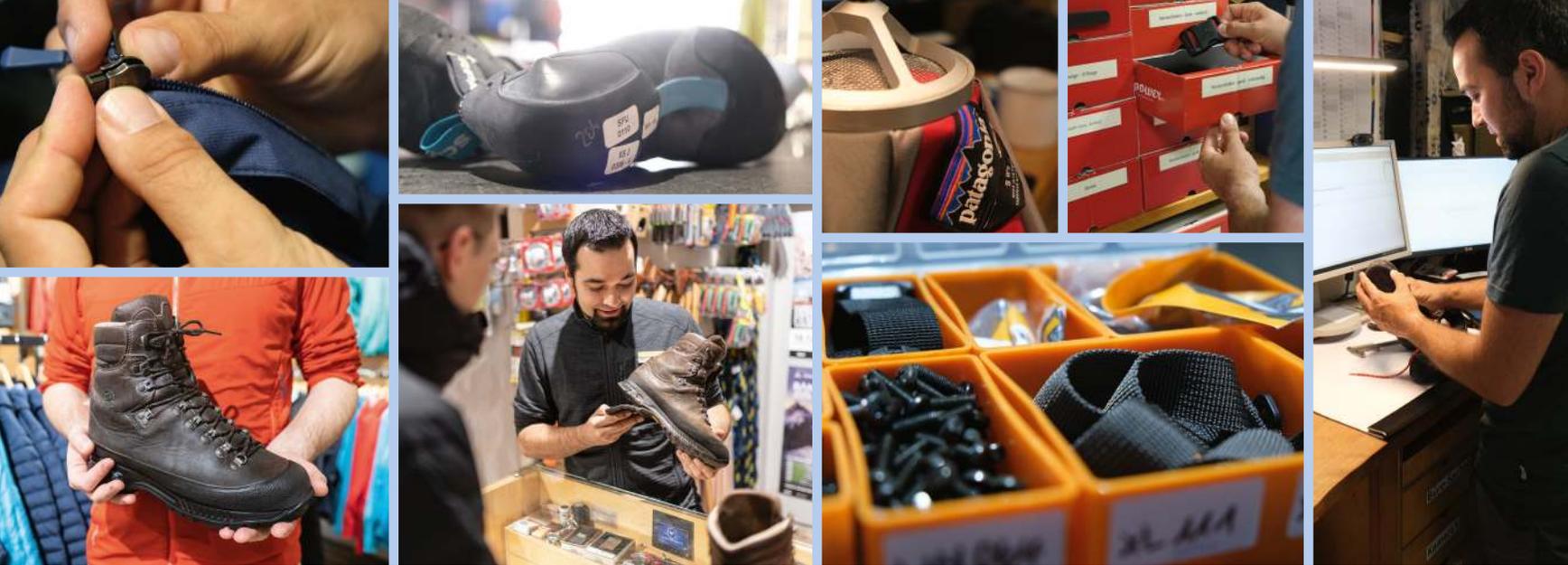
*Die Isländerin Veiga Grétarsdóttir  
paddelt und kämpft gegen den  
Strom. In jeder Hinsicht*



## ↑ OUTDOOR-STÖCKE IM DETAIL

*Was steckt hinter falt- und  
Teleskopstöcken*





## SERVICE BEI SFU

# Reparaturen & mehr ...

**Hochwertige Ausrüstung hat in aller Regel eine sehr hohe Lebensdauer. Und dennoch: Nichts hält ewig. Ob der Zahn der Zeit, eine intensive Nutzung oder einfach ein Missgeschick, manchmal braucht deine Ausrüstung ein bisschen Hilfe, um dir noch länger Freude zu bereiten.**

### Was also tun, wenn ....

- die Sohlen der bewährten Wanderschuhe fast abgelaufen sind?
- der Reißverschluss der noch gut erhaltenen Regenjacke nicht mehr richtig schließt?
- eine Stange deines Tunnelzertes gebrochen ist?
- die Isomatte über Nacht Luft verliert?
- andere (Lieblings-)Teile deiner Ausrüstung beginnen, schlapp zu machen?

**Für all das – und übrigens noch viel mehr (!) – gibt es den Service bei SFU.**

### Warum wir das tun?

Weil wir überzeugt davon sind, dass es sich in jeder Hinsicht lohnt, möglichst lange Freude an Outdoor-Ausrüstung zu haben. Und weil wir im Sinne eines möglichst kleinen ökologischen Fußabdrucks, das Reparieren und Pflegen viel besser finden als das Wegwerfen. Unser Service-Team nimmt sich den zu reparierenden Dingen an und versucht, ihnen wieder neues Leben einzuhauchen. Denn: Das nachhaltigste Produkt ist eines, das möglichst lange genutzt wird! Und preisgünstiger, als gleich NEU zu kaufen, ist es zudem auch noch.

### Wie wir das tun?

Viele Artikel können wir gleich bei uns im Laden reparieren. Andere benötigen eine speziellere »Behandlung«. Dafür schicken wir sie zu den jeweiligen Herstellern.

Unser Service-Angebot umfasst ein vielfältiges Repertoire, wie die Neubesohlung von Wander- und Kletterschuhen, verschiedenartige Reparaturen an Bekleidung und Hardware, Materialprüfung auf Wasserdichtigkeit, Reparaturen von Zeltgestängen, Austausch von Schnallen und Reißverschluss-Zippern, Waschs-service für Schlafsäcke, diverse Kleinreparaturen und vieles andere mehr.

Bei Fragen oder Problemen mit einem Produkt, spricht uns bitte einfach an.

Wir sehen uns im Laden.

**Eure SFU Teams aus Braunschweig und Hannover**

# SFU

*immer Unterwegs*

SFU – Sachen Für Unterwegs GmbH

SFU BRAUNSCHWEIG

Neue Straße 20

38100 Braunschweig

+49 (0)531 13 666

info@sfu.de

oder online unter [www.sfu.de](http://www.sfu.de)

SFU HANNOVER

Schillerstr. 33

30159 Hannover

+49 (0)511 450 30 10

info-hannover@sfu.de

## APROPOS NACHHALTIGKEIT

Für Outdoor-Ausrüstung und -Bekleidung, die keine eigene Verwendung mehr finden, haben wir uns vor mehr als 20 Jahren den **SFU Flohmarkt** ausgedacht. Hier können gebrauchte, aber funktions-tüchtige Outdoor-Produkte ge- oder verkauft und somit wieder in den Nutzungskreislauf zurückgeführt werden.

Mehr Infos dazu unter [www.sfu.de/flohmarkt](http://www.sfu.de/flohmarkt)

# Gut beraten

**A**ls Fachhändler für Outdoor-Ausrüstung und -Bekleidung fühlen wir uns diesem Begriff verpflichtet. Zu Recht gehen Kunden davon aus, dass dort Fachfrauen und Fachmänner für sie da sind. Das bedeutet in unserem Fall: die Produkte mit all ihren Stärken, Schwächen und Einsatzspektren zu kennen – und zugleich über die Praxiserfahrung den realen Einsatzbereich valide erlebt zu haben. Ein Beispiel: Das auswendige Runterbeten von Kennzahlen diverser Winterschlafsackmodelle bringt wenig, wenn der Kundenberater nicht schon selbst so manche Winternacht im Freien verbracht hat. Die Mischung macht's – und zu der gehört selbstredend auch eine ordentliche Portion Leidenschaft fürs Thema. Alle in unserem Team brennen ausnahmslos fürs Draußensein und die dazu passende Ausrüstung – mit individuellen Ausprägungen in die eine oder andere Fachrichtung.

Das Herzstück unserer Arbeit, für das wir unseren Wissens- und Erfahrungsschatz jeden Tag einsetzen, ist die Beratung unserer Kunden. Unabhängig, fundiert und maßgeschneidert. Wir nehmen uns die Zeit, so auf den Outdoor-Zahn der Menschen zu fühlen, dass wir in der Vorauswahl die passenden Produkte finden. Zufriedenheit ziehen wir aus der guten Beratung – und nicht aus dem Verkaufen um jeden Preis. Auch wenn wir am Ende des Tages natürlich vom Umsatz leben.

Damit wir für euch die richtige Anlaufstelle sind und bleiben, bilden wir uns konsequent weiter – durch Schulungen innerhalb des Teams als auch durch Workshops bei Herstellern. Besonders wichtig ist uns dabei immer: die eigene Erfahrung. Wir hinterfragen kritisch und setzen Dinge auf den Prüfstand, wiegen Ausrüstung selbst nach und diskutieren die Ergebnisse. Wir sind auf Stand in puncto Reparatur- und Pflegethemen. Wir haben Testpools für Mitarbeitende. Und wir gehen regelmäßig gemeinsam auf Tour, um Neuheiten zu testen, das Praxis-Know-how im gesamten Team zu vertiefen – und nicht zuletzt, um zusammen Spaß zu haben und unsere Leidenschaft zu leben. Für uns ist das tatsächlich nicht nur ein Beruf.

In diesem Sinne: Wir freuen uns auf die Beratungsgespräche hier im Laden und wünschen euch einen tollen Outdoor-Herbst und -Winter.

## EUER RAUSZEIT-TEAM

### Zum Cover

Knapp 1300 Kilometer solo mit 60-Kilo-Pulka durch die endlosen weißen Weiten der schwedisch-norwegischen Fjälls. Das »Weiße Band« – zu lesen in ERLEBT ab Seite 8.

FOTO Henrik Lüderwaldt



## Inhalt — RAUSZEIT 02/2024

<b>04</b> RAUSBLICK Surreale Naturkunstwerke von David Popa	<b>24</b> STERNEKÜCHE Draußen Brot backen	<b>40</b> EINBLICK Reißverschluss-König YKK
<b>06</b> RAUSLESE Feine Ausrüstungsteile	<b>25</b> KLEINE ABENTEUERER Winterquartier fürs Tier	<b>42</b> AUFGEKLÄRT Gore-Tex ePE im Detail
<b>08</b> ERLEBT Das Weiße Band – solo	<b>26</b> AUFGESPÜRT Im Herbst und Winter auf den Campingplatz	<b>46</b> BEWEGT Nachhaltiger Wintersport-Tourismus
<b>16</b> RAUSPROBIERT Winterbaden	<b>33</b> LIEBESERKLÄRUNG Fleece-Legende Houdini Power Houdi	<b>49</b> 3 FRAGEN AN ... So bringst du deine Akkus durch den Winter
<b>18</b> BESSERWISSE Verstellbare Outdoor-Stöcke	<b>34</b> LIEBLINGSTEILE Wie der Name schon sagt ...	<b>50</b> LAGERFEUER-LATEIN Tageslicht
<b>23</b> ARCHIVGUT Das Djatlow-Mysterium	<b>36</b> NACHGEFRAGT Paddlerin und Aktivistin Veiga Grétarsdóttir	

Allgemeine Anfragen und Anregungen bitte an [redaktion@rauszeit.net](mailto: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](http://outdoor-insider.de). — Redaktion & Produktion: Moritz Becher (Chefredakteur), TANNE 9 GmbH, [tanne9.com](http://tanne9.com), [redaktion@rauszeit.net](mailto:redaktion@rauszeit.net) — Grafik: Inge Van Ginderachter und Niklas Groschup, [ivg-design.com](http://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.

## Wo Kunst und Natur verschmelzen und zerfließen

Es wirkt, als blickte man auf eine Art übersinnliche Erscheinung. Als spielten die eigenen Augen einen Streich. Ein Männergesicht, so groß wie ein Tennisplatz, inmitten der Wildnis. Ein schlafender Säugling auf einer Felskuppe. Ein geisthaftes Frauen-Anlitz, zusammengesetzt aus Puzzle-Teilen von Eisschollen. Ein gigantischer und dennoch verletzlich wirkender Schmetterling, dessen einer Flügel in die eiskalte Nordmeer-Brandung ragt. Die Motive des Natur-Künstlers David Popa faszinieren beim Betrachten. In New York City aufgewachsen und die DNA vom Vater – ebenfalls Künstler – im Körper, lernte Popa schon früh, durch Street-Art an Gebäuden und Mauern große Dimensionen mit kleinteiligen Motiven zu bearbeiten. Als Kontrast zur hektischen Großstadt zog sich die Familie an



Weder KI noch Photoshop! David Popa arbeitet als Naturkünstler quasi by fair means: Seine Farben sind zu 100 % Naturpigmente. Je einsamer der Ort, desto besser.



den Wochenenden oft in die Natur zurück, später, in der Highschool und auf dem College, nutzte er jede Gelegenheit, sich und seine Kunst-Ideen in die Wildnis mitzunehmen.

Mittlerweile lebt David Popa in Finnland. Viele seiner fragilen Werke entstehen in skandinavischer Natur. Sie führen ihn an die entlegensten Ecken, wie das Sulitjelma Gebirgsmassiv in Schweden oder einsame Inseln in Finnland und Norwegen, die er mit seinem SUP erreicht. Kein Tross, der ihn begleitet – nur er allein in wilder Natur. Dabei sind es immer die Orte, die ihn unmittelbar inspirieren. »Manchmal finde ich sie spontan – öfter aber, wenn ich durch Google Maps quasi über die Erde fliege.« Er überlegt vorher, wie die perfekte Komposition aus Landschaft und Motiv aussehen könnte. »Das ist ein aufregender Prozess, denn der Ort ruft bei mir immer eine starke Emotion hervor und gibt mir Ideen, die dann in meine Werke einfließen.«

Für seine Gemälde nutzt Popa ausschließlich Naturpigmente, hauptsächlich aus Holzkohle, die er selbst herstellt. Für größere Projekte sucht er in Steinbrüchen auf der ganzen Welt nach passenden Zutaten, wie etwa Kalk aus der französischen Champagne und erdige Farbtöne aus Italien. Seine Arbeit vor Ort beginnt, indem er Markierungen auf dem Gelände setzt und alles per Drohne, also von oben, fotografiert, um die richtigen Proportionen zu finden. Während des Malens überprüft er gelegentlich, ob alles passt. Die Dauer für die Fertigstellung eines Kunstwerks variiert stark. Auf Eisschollen etwa muss das Gemälde innerhalb eines Tages oder schneller fertiggestellt sein, andere Projekte – z. B. in der Wüste – dauern bis zu zehn Tage. Über die Vergänglichkeit seiner Kunstwerke entscheidet die Natur. Manche sind nach wenigen Stunden bereits Vergangenheit, andere bleiben dafür über Wochen bestehen.

Mehr unter [www.davidpopaart.com](http://www.davidpopaart.com)



# RAUSLESE

Ausrüstungsleckerbissen für den Herbst und Winter



## Daunen lassen diesen Trick

Mountain Equipment ist absoluter Spezialist für Daunenschlafsäcke und -bekleidung. Doch nun tauschen viele Alpinisten aus dem Athleten-Team der britischen Marke ihre leichten Daunenjacken ein. Wieso das? »Schuld« daran ist diese neue Kunstfaser-Isolationsjacke. Sie vereint das Beste aus den beiden Welten: Daune (Wärme-Gewicht-Verhältnis, Kompressionsfähigkeit) und Kunstfaserisolierung (nässeresistent, atmungsaktiv, pflegeleicht). Dafür hat Mountain Equipment ein eigenes Futtermaterial entwickelt: »Aetherm Precision Insulation« ist ein flauschiges Gewebe aus hitzereflektierenden Fasern. Der Einsatzbereich reicht von Alpinklettern über Skitouren bis Wandern – ein echtes Multitalent.

**MOUNTAIN EQUIPMENT OREUS JACKET MEN**  
— Preis: 399,90 Euro

## Ein Klassiker auf Speed

Merrell Moab – schon mal gehört? Gut möglich, denn der Klassiker-Wanderschuh der US-Marke Merrell wurde nach Herstellerangaben schon an 50 Millionen Füßen getragen.

In der Neuauflage mit dem Namenszusatz »Speed« kommt der Moab nun als farbenfrohe, aber ebenso funktionelle Leichtversion (700 g pro Paar) angeht. Die Zwischensole des schnittigen Halbschuhs verleiht ausreichend Stabilität fürs Gelände und 30 Prozent mehr Dämpfung für harte Böden – ein spürbares Plus an Komfort. Die Zutatenliste aus Gore-Tex-Membran (für den Nässeschutz) und Vibram-Sohle (für guten Grip) ist ebenfalls vom Feinsten.



**MERRELL MOAB SPEED 2 GTX**  
— Preis: 170,00 Euro



## Espresso furioso

»Ich packe meine Reisetasche: tragbare Kaffeemaschine, Wasserkocher ...«  
»Wieso denn extra einen Wasserkocher? Mit der OutIn Nano kannst du 50 ml Wasser in nur drei Minuten auf 92 Grad erhitzen – übrigens die perfekte Brühtemperatur für Espresso – und dir dann überall auf der Welt einen leckeren italienischen Kaffee machen.«  
»Ach. Dann ist das Gerät sicher ein riesiges Teil?«  
»Nö, hat die Größe einer Wasserflasche und wiegt nur 700 g.«  
»Oookaay – brauche ich dafür gemahlene Kaffee oder Kapseln?«  
»Geht beides.«  
»Für wie viele Brühvorgänge reicht der Akku?«  
»Circa 5 Tassen bei kaltem Wasser und weit mehr als 100 Tassen, wenn du heißes Wasser reinkippst.«  
»Guter Geschmack?«  
»Certo! Feinster Espresso mit schöner Crema obendrauf.«  
»Und wo gibt's dieses Gerät zu kaufen?«  
»Na, bei uns im Laden.«  
»Bellissimo! A presto!«



**OUTIN NANO** — Preis: 140,00 Euro

*Echt schafe Farben!*



## Natürlich gefärbt

Ja, es gibt sie! Angenehm zu tragende Wollpullis, die mal nicht vom Merinoschaf stammen. Die Schurwolle – garantiert mulesingfrei – kommt aus Südamerika, das Garn wird in Österreich gesponnen, gestrickt wird der Pullover bei Ivanhoe in Schweden. Der Clou ist die Farbe: Sie entsteht nicht durch künstliches Färben der Garne, sondern durch die Mischung von natürlich vorkommenden Farbtönen der Wolle. Dieses Verfahren ist aufwendig, benötigt aber keine Farbstoffe, Chemikalien oder Unmengen Wasser. Folglich tragen die Pullis das Label für NLS-Wollqualität: »New Level of Sustainability«.

**IVANHOE**  
NLS CHERRY WOMEN  
— Preis: 159,95 Euro

## Schwebendes Warndreieck

Bei einem Unfall im Gelände kommt es darauf an, von Rettungskräften schnell gefunden zu werden – oder dass andere auf die Notlage aufmerksam werden und Hilfe rufen. Beides ermöglicht dieser völlig neuartige Ballon im Rucksack-Format. Man schießt ihn aus seiner flaschengroßen Verpackung in die Luft. Dort bleibt er bis zu drei Tage lang an einer Leine in bis zu 45 Metern über der Unfallstelle schweben. Die auffällige Farbe und das integrierte blinkende Lichtsignal, das sich bei Dunkelheit automatisch einschaltet, machen weithin sichtbar, dass hier jemand Hilfe benötigt. Der mit Helium gefüllte Ballon funktioniert selbst bei extremen Temperaturen, von -30 bis +45 Grad. Die Handhabung, vor allem das Auslösen, haben die Schweizer Erfinder mit zahlreichen Menschen getestet und konsequent optimiert. Das macht den 890 g leichten AirMarker zur perfekten Ergänzung der Sicherheitsausrüstung, sei es beim Bergsteigen, bei Skitouren, beim Wassersport und bei Expeditionen und anderen Abenteuer-Unternehmungen.

**AIRMARKER R.ONE** — Preis: 199,00 Euro



## Alltag und Abenteuer

Warum zwei Rucksäcke? Dieser Daypack schlägt elegant die Brücke zwischen Alltag und Abenteuer. Dank des besonders robusten Cordura-Außenmaterials (nahezu unzerstörbare 500 Denier) übersteht der Lastenträger auch Ausflüge ins Unterholz. Bushcrafter schätzen die Möglichkeit, zusätzliche Taschen vorne und an den Seiten zu befestigen. Auch das vollständig aufklappbare Hauptfach lässt sich modular unterteilen, nämlich mit dem EDC Organisation Set. Diese Packtaschen kannst du mit Klettverschlüssen im Hauptfach verankern, praktische Handschlaufen erleichtern den Ein- und Ausbau. Reißverschlüsse halten den Kleinkram im Zaum – keine Chance dem Chaos! Die Rückenlänge des Rucksacks ist variabel einstellbar. Keine Kompromisse machen die stabilen Gurte in Sachen Lastenkontrolle, was bei 35 Litern Fassungsvermögen durchaus wichtig ist. Der Hüftgurt mit samt Reißverschluss tasche und Materialschlaufen ist abnehmbar und kann dann wie ein Hip-Pack getragen werden.

**TATONKA**

EDC PACK 30 BC — Preis: 210,00 Euro  
EDC ORGANISATION SET — Preis: 55,00 Euro

*500  
Denier*





Traumkulisse bei  $-33\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Für Romantik ist allerdings nicht viel Zeit. Erst nachdem das Winterhaus steht, Windschutzmauern gebaut sind und Schnee für Tee- und Abendessen geschmolzen ist, kann Solist Henrik den Moment genießen.



ERLEBT: DAS WEISSE BAND

# GRENZ- ERFAHRUNG

1300 Kilometer durch die Fjälls entlang der Grenze zwischen Schweden und Norwegen. Im skandinavischen Winter, bei satten Minusgraden. Das ist das Weiße Band. Der Berliner Henrik Lüderwaldt setzte noch eins drauf und ging die Tour solo an. Eine Tagebuch-Reise mit einem unfairen Ende.

Eines Tages liest Henrik Lüderwaldt vom »Vita Band«, dem Weißen Band. Seit über 20 Jahren zieht es den Berliner immer wieder nach Skandinavien, am liebsten mit Skiern und Pulka. Doch 1300 Kilometer im nordischen Winter, zweistellige Minusgrade, fast drei Monate – kein Zuckerschlecken. Doch er will es packen, sogar solo. Ende Januar 2023 bricht er im schwedischen Grövelsjön mit seiner 60 Kilogramm schweren Pulka auf. Das Ziel: Treriksröset im Dreiländereck von Schweden, Norwegen und Finnland und zugleich der nördlichste Punkt Schwedens. Eine Tour, die schon als Gruppe eine maximale Herausforderung ist. Für Solist Henrik wird sie nicht nur geografisch, sondern vor allem körperlich und mental zur absoluten Grenzerfahrung. Denn nicht nur seine Physis macht das Weiße Band für ihn zum echten Abenteuer, am Ende ist vor allem das Klima sein größter Gegner. Begleiten wir ihn doch ein Stück auf seinem Weg und fiebern – buchstäblich – mit ihm.

In weiten Teilen Einsamkeit: Das Weiße Band ist ein raues Unterfangen durch 1300 km skandinavische Wildnis bis zum nördlichsten Punkt Schwedens.



29. Januar 2023. Poststelle Jönköping. Südschweden. **1300 km** »to go«.

— So, nun gibt es kein Zurück mehr – ich muss die Sache durchziehen. Das ist mir heute Morgen an der Poststelle in Jönköping so richtig bewusst geworden, als ich meine sechs Proviant-Pakete abgegeben habe, die ich zuvor in Berlin tagelang akribisch gepackt habe. Jetzt bin ich erleichtert – und doch steigt der Druck: Ich möchte die Tour in ihrer gesamten Länge schaffen und alle meine Pakete wieder einsammeln, die sich von Jönköping auf den Weg zu sechs unterschiedlichen Etappen-Stationen gemacht haben. Fast 1300 Kilometer liegen zwischen der ersten und der letzten Station.



Handauflegung: Am Startpunkt in Grövelsjön legt Henrik die Hand auf die »Blaue Tür« der Fjällstation und folgt so dem offiziellen Regelwerk des »Weißen Bands«.

3. Februar. Irgendwo im Nichts. **-17 Grad.**

— Schon drei Tage bin ich unterwegs. Die anfängliche Aufregung ist weg. Jetzt freue ich mich einfach auf die nächsten drei Monate.

Obwohl es richtig anstrengend ist. Die gespurte Piste war einige Kilometer nach Grövelsjön schon verschwunden, und der lockere Schnee macht es schwer, die vollbepackte,



60 Kilo schwere Pulka zu ziehen. Mein Körper braucht noch Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen. Tagsüber knallt die Sonne manchmal ganz schön runter, dafür weht über der Baumgrenze ein eisiger Wind. Bin echt froh, dass ich mich für ein größeres Zelt entschieden habe. Richtig gemütlich, mein kleines Zuhause. Aber die Bedingungen sind krass: Ich habe noch nie einen Winter im hohen Norden mit so wenig Schnee erlebt. Ich überlege, in Storlien – meinem ersten Etappen-Ziel – Ausrüstung abzuspecken. Ich muss die nächsten Wochen einfach schneller und leichter vorankommen. Aber was soll ich aussortieren?

## 25. Februar. Kleinstadt Olden. **Zwei Hauptgerichte!**

— Hunger! Das Begrüßungs-Sandwich meines netten Gastgebers Stig hab ich schnell verschlungen. Der Teller mit dem Riesen-Burger und den Pommes war auch zu schnell leer. Krass – wie viel Essen und Energie mein Körper braucht! Nach der ersten Dusche seit fast zwei Wochen vorhin in der Pension habe ich bemerkt, dass ich immer dünner werde. Ich brauche unbedingt mehr Kalorien! Gut, dass hier eines meiner Proviantpakete angekommen ist.

## 2. März. Valsjöbyn. **Tauwetter.**

— Die Angst steckt mir immer noch in den Knochen. Obwohl die Sache schon einige Stunden her ist. Was für ein krasses Erlebnis! Auf halber Etappe zwischen Olden und Gäddele musste ich einen zugefrorenen See überqueren. Auf dem Eis hatte sich Wasser gebildet – und ich war mir total unsicher, ob es mich und meine sauschwere Pulka unter dem Wasser noch trägt. Aber ich hatte für meine Route keine Alternative. Habe dann im Ort angerufen. Die haben mir versichert, dass das Eis hält. Nach wenigen Metern habe ich gespürt, wie das eisige Wasser in meine Stiefel eingedrungen ist und meine Füße immer kälter wurden. Auf Wasserski war ich nicht vorbereitet. Am anderen Ufer bin ich so schnell wie möglich raus aus den nassen Stiefeln, habe das Wasser aus den Wollinnenstiefeln gepresst, so gut es ging, und mich mit trockenen Socken wieder in Bewegung gebracht, damit die Füße nicht einfrieren. Jetzt sitze ich trocken und todmüde in einer kleinen Pension und versuche, den Moment zu verdauen. Ich brauche Erholung! Deshalb bleibe ich zwei Tage.

## 17. März. Hemavan. **290 Kilometer in 14 Tagen.**

**Schneesturm.** — Endlich! Der Schnee hat gerade perfekte Bedingungen. Fast zwei Wochen konnte ich immer wieder Schneescooter-Spuren folgen. Voll motiviert, mit frisch gewachsenen Skiern, zügig voran. Erst kurz vor Etappenende, bei Hemavan wurde es ungemütlich und stürmisch. Die letzten Kilometer führten mich an der E12 entlang, einer großen Straße, an deren Seitenrändern sich der Schnee bereits meterhoch aufgetürmt hatte. Kaum Platz zwischen den



»  
**Ist das noch Winter?  
Tagsüber knallt die Sonne  
extrem. Deshalb breche ich  
morgens immer sehr früh  
meine Lager ab. Dann habe  
ich noch ein paar Stunden  
gefrorenen Schnee.**

«



Links oben, rechts unten:  
Klimawandel on tour – von  
schweißtreibenden Temperatu-  
ren bis zu riskanten Whiteout-  
Schneestürmen ist mit allem  
zu rechnen.

Links unten: Vereinzelte Näch-  
te in einer Schutzhütte sind  
gut zum Trocknen, Wärmen  
und für die Moral ... können  
aber auf KEINEN Fall die Mit-  
nahme der gesamten Winter-  
camping-Ausrüstung in der  
Pulka ersetzen.



vorbeifahrenden Autos und mir. Ich hatte richtig Angst, denn es wurde langsam dunkel und die Autofahrer konnten mich nur sehr schlecht erkennen. Dann kam endlich der Abzweig auf einen markierten Winterwanderweg. Jetzt bin ich glücklich: Habe gerade in der Fjäll-Station mein viertes Proviantpaket ausgepackt.

**22. März. Zwischen Hemavan und Ammarnäs. Ungemütliche Nacht.** — Irgendwie ist jetzt der Wurm drin. Gestern hatte ich noch einen so netten Abend in einer kleinen Schutzhütte mit drei Polen, einer Französin und viel Schnaps. Jetzt geben meine Schuhe bald den Geist auf, und der Kocher, der seit Wochen ein wenig spinnt, ließ sich heute gar nicht mehr anwerfen. Das heißt: kein warmes, deftiges Abendessen im Zelt. Und meine Isomatte ist nun auch noch defekt. Die Kammern haben sich delaminiert, das Teil verliert seine flache Form. An Schlaf ist nicht zu denken. Zum Glück fehlen nur noch ein paar Kilometer bis nach Ammarnäs.

**23. März. Ammarnäs. Reparatur-Stopp.** — Geht doch! Ich erreiche Ammarnäs und bin in einer kleinen Pension eingekehrt. Der Besitzer hat noch eine Pulka, vollbepackt mit Ausrüstung, von einem Franzosen aus der Corona-Zeit im Schuppen, die nicht mehr abgeholt wurde. Ist wohl mein Glückstag: In der zurückgelassenen Pulka war nicht nur eine intakte, gute Isomatte, sondern auch noch eine Ersatzpumpe für meinen Kocher! Das zieht mich grad echt hoch.

**25. März. Zusammenbruch bei -24 Grad.** — Mir geht's grad schlecht. Gestern ging's steil berg-ab. Also erst steil bergauf, für einige Kilometer, bis zu einer Hochebene. Das Zelt in unendlicher, weißer Weite. Ganz allein. Ein Traum! Eigentlich. Nachts wurde die Einsamkeit dann zum Albtraum: Ich bekam Fieber, fing an zu schwitzen und fühlte mich elendig. Morgens war ich dann nicht einmal in der Lage, mir Wasser für einen Tee zu schmelzen. Ich wusste nicht, was mit mir los war. Für Notfälle habe ich ein Satellitenkommunikations-Gerät dabei – aber wegen sowas nutzen?! Plötzlich hörte ich in der Ferne Motorengeräusche. Ich stolperte aus dem Zelt und habe versucht, mich bemerkbar zu machen. Aber

→

## Kälte lässt sie kalt

Deine Steckdose für harte Wintertouren. Laut Nitecore ist dies »die erste kältebeständige Powerbank der Welt«. Sie ist bis zu -40 °C einsetzbar und soll bei -20 °C noch 70 % der Nennkapazität (38,5 Wh) haben. Möglich macht dies eine integrierte Heizfunktion.

Damit musst du also keine Sorge haben, bei einer Wintertour plötzlich ohne Saft dazustehen – und auf dem Display von GPS-Gerät oder Handy nur Schwarz zu sehen. Auch die äußeren Werte stimmen: Dank des Carbonegehäuses wiegt der Taschenakku nur 172 g und ist sehr stoßfest.

**NITECORE POWERBANK SUMMIT 10000MAH**  
— Preis: 139,90 Euro



## Körper-Party

Aclima aus Norwegen kennt sich aus mit nordischem Winterwetter – und den Bedürfnissen der Nutzer. Perfektes Wärme-Management und hoher Tragekomfort – dafür steht dieser universelle Midlayer. Zum guten Körperklima trägt hier die Wolle bei sowie ein ausgeprägtes Body-mapping. Das bedeutet: Einzelne Körperpartien bekommen unterschiedliche Materialien, für flächengenaue Wärmeisolierung bzw. Atmungsaktivität – von Flächenstrick bis Netzstoff. Genial finden wir den Doppel-Reißverschluss an der Brust. So kannst du bei Wind den Kragen dichtmachen und auf Brusthöhe aber trotzdem unter der Jacke lüften. Den hohen Tragekomfort spürst du an Details wie den flachen Nähten oder dem Kinnschutz am Reißverschluss.



**ACLIMA**  
WOOLNET HYBRID MOCKNECK MEN  
— Preis: 140,00 Euro

## Handverlesen

Auf exponierten Wintertouren – wie dem Weißen Band – gilt: Für die Hände nur das Beste. Nach dieser Devise hat Hestra bei der Konstruktion und Materialauswahl dieser 3-in-1-Fäustlinge gehandelt. Die Handfläche besteht aus Ziegen- und Känguruleder. Die zwei (!) Innenhandschuhe wärmen mit einer Füllung aus G-Loft und Primaloft, sie lassen sich zum Trocknen herausnehmen und einzeln tragen. Top sind neben der hohen Qualität auch – typisch Hestra – Ausstattung und Handhabung dieser hochwertigen Fäustlinge.

**HESTRA**  
ARMY LEATHER EXPEDITION MITT  
— Preis: 300,00 Euro

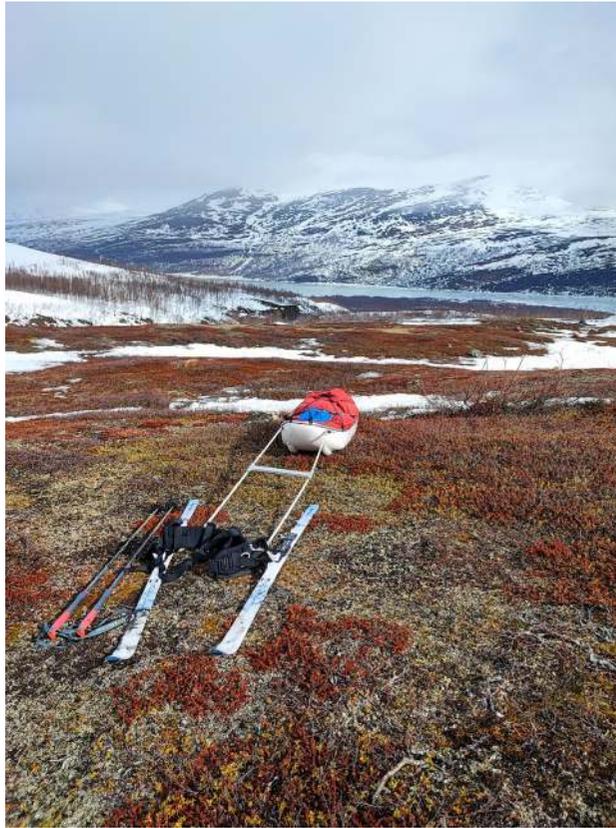


sie sahen mich nicht. Eine halbe Stunde später wieder Motorengeräusche. Diesmal gelang es mir, sie anzuhalten. Es waren Schneemobile. Die Fahrer erklärten sich bereit, mich zurück nach Ammarnäs zu bringen und halfen mir, mein Zelt abzubauen. Jetzt liege ich in einer Pension und versuche, mich zu erholen. Drei Jahre lang bin ich von Corona verschont geblieben – und dann erwischt es mich ausgerechnet hier in der Wildnis. Aber klar: Vor vier Tagen war ich in der Schutzhütte, Schnapsrunden – und die Französin war etwas krank. Dort muss ich mich angesteckt haben. Es ist wahnsinnig ärgerlich: Die Wetterbedingungen sind momentan perfekt, und ich kann nicht weiter.

**4. April. Von Jäkkvik nach Kvikkjokk. +3 Grad.**  
— Nach sechs Tagen Rekonvaleszenz bin ich wieder los. Aber: Ist das noch Winter? Tagsüber knallt die Sonne



Traum und Albtraum jeder Wintertour in Skandinavien: links die endlosen weißen Weiten, rechts das Ende jedes Pulka-Spaßes. Die Bedingungen brachten Henrik regelmäßig ans Limit.



extrem. Deshalb breche ich morgens immer sehr früh meine Lager ab. Dann habe ich noch ein paar Stunden gefrorenen Schnee unter den Skiern und komme schneller voran. Nach der langen Zwangspause fühlt sich alles komisch an. Als wäre es eine komplett andere Tour. In Västerfjäll, einer kleinen Siedlung südlich von Kvikkjokk, habe ich Mittagspause gemacht und wurde von Einheimischen zum Burger-Essen eingeladen. Die waren unglaublich nett. Nach zwei Stunden konnte ich die komplette Dorfgeschichte. Seit dem Lageraufbau vorhin habe ich Kopfschmerzen, mir ist schlecht. Schätze, ich habe einen leichten Sonnenstich. Mitten im nordschwedischen Winter.

10. April. Bei Teusajaurestugan. Mit Schoko geladen. **Schneesmelze.** — Voller Energie bin ich in den letzten Abschnitt gestartet. Das fünfte Proviantpaket und viiiieel Schokolade von meiner Freundin, die ich in Kvikkjokk getroffen hatte, helfen beim Vorankommen. Am Abend vor



ANZEIGE

## Präzision und Ausdauer. Made in Japan.

### Fusion Trek Gaskocher:

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



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

**SOTO**  
Sparked by nature



## Für Heißes im Weißen

Heiße Getränke sind auf jeder Wintertour Pflicht – von der Expedition bis zur Wanderung. Also eigentlich täglich von Dezember bis Februar und darüber hinaus. Diese besonders leichte (326 g) und kompakte Thermos-Flasche hält den wärmespendenden Tee zuverlässig auf Temperatur. Bis zu 24 Stunden. Und wenn du nur eine Hand frei hast? Kein Problem: Der Automatikverschluss lässt sich einhändig bedienen. Kritische Weichmacher oder Plastikgeschmack? Natürlich nicht, denn es ist ja Edelstahl.

**THERMOS ISOLIERFLASCHE LIGHT & COMPACT 1L**  
— Preis: 36,95 Euro

## Helle Freude

Das feine Design, den guten Sitz und die abnehmbaren Seitenteile sind wir von Julbo-Sonnenbrillen gewohnt. Dieses neue Topmodell überzeugt uns zusätzlich durch eine Kontrastverstärkung sowie selbsttönende Gläser, die den maximalen Helligkeitsbereich von 0 bis 4 abdecken. Die Brille ist eigentlich konzipiert für Bergsport bei unterschiedlichen Bedingungen, eignet sich aber auch perfekt für Winterexpeditionen mit Pulka – von trüben Tagen bis hin zu gleißendem Sonnenschein in Schnee und Eis.



**JULBO SHIELD REACTIV 0-4 HIGH CONTRAST**  
— Preis: 189,90 Euro

## Wärme-Kreislauf

Mit ihrer kuscheligen Primaloft-Füllung hält diese Jacke warm, auch wenn Feuchtigkeit im Spiel ist. So ist sie auch auf anspruchsvollen, längeren Wintertouren eine zuverlässige Begleiterin. Kein Fliegengewicht, deshalb eher für Touren, bei denen es nicht auf jedes gesparte Gramm ankommt – oder sie auch mal in der Pulka mitreisen kann. Cool finden wir das Nachhaltigkeits-Konzept: Nach vielen, vielen Einsätzen lässt sich die Jacke ohne großen Aufwand sortenrein, weil aus 100 % (ohne bereits recyceltem) Polyester, recyceln – ein Schritt in Richtung Kreislaufwirtschaft.



**VAUDE NEYLAND HOODED INSULATION JACKET WOMEN**  
— Preis: 200,00 Euro

Fenster zum Fjäll:  
In Momenten beeindruckender Endlosigkeit weiß Pulka-Profi Henrik, warum er die eisigen Strapazen auf sich nimmt.



## Gut zu wissen

**Weißes Band:** Das Weiße oder Grüne Band (schwedisch: Fjällfararnas Vita & Gröna Band) wurde 1997 vom schwedischen Paar Torkel und Annica Idestrom ins Leben gerufen. Die Idee: Wanderer/Skifahrer müssen aus eigener Kraft von Grövelsjön in den südschwedischen Bergen bis nach Treriksroset gelangen, dem Dreiländereck von Schweden, Norwegen, Finnland. Oder umgekehrt. Die Tour sollte ohne längere Pausen und ohne fremde Hilfe (z. B. Verpflegung per Schneemobil) durchgeführt werden.

**Anmeldung:** Die Anmeldung muss so früh wie möglich vor dem Start erfolgen. Die Gebühr beträgt 1800 Schwedische Kronen – das entspricht in etwa 150 Euro. Als »Fjällfarare/Bergsteiger« entscheidet man selbst, ob der eigene Name auf der Website-Liste der Finisher angezeigt werden soll. Am Start und Ziel sollte die Hand auf die »Blaue Tür« der Bergstation in Grövelsjön bzw. Treriksroset gelegt werden. Die gesamte Strecke beträgt etwa 1300 Kilometer.

**Wichtiger Hinweis:** Das skandinavische Gebirge ist über weite Teile echte Wildnis. Die gesamte Länge im Winter zu überqueren, bedarf viel Winter- bzw. Outdoor-Erfahrung, die passenden körperlichen Voraussetzungen, gute Wintercamping-Ausrüstung und viel Training. Die Durchführung der Tour erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Aus Sicherheitsgründen (nicht als Nachweis der Durchführung) ist ein Notrufsender oder ein Satellitentelefon die einzige obligatorische Ausrüstung.

**Unterkünfte und Verpflegung:** Es stehen auf der ganzen Strecke unterschiedliche Unterkünfte zur Verfügung: Schutzhütten, Skihütten und in den größeren Orten selbstverständlich Pensionen und Hotels. Ein adäquates Winter-Zelt plus Winterschlafsack und -matte sind jedoch unabdingbar. Verpflegung und Ausrüstung können auch von Freunden/Bekanntem an Etappen-Stationen geschickt werden, müssen aber von der Person selbst abgeholt werden.

**Mehr Infos & Anmeldung:** [www.vitagronabandet.se](http://www.vitagronabandet.se)

dem Aufbruch gab es Wildschweingulasch mit Knödeln. Meine Freundin war schockiert, wie viel ich essen kann. Ich brauche die Energie, habe auch viel Strecke in der letzten Woche gemacht. Es sind noch circa 400 Kilometer bis Treriksröset, meinem finalen Ziel. Die Wetterprognosen sehen leider nicht so gut aus. Ich war schon zig Male hier in der Gegend, doch so habe ich das noch nie gesehen: Die Schneedecke wird immer dünner, über weite Teile der Landschaft ist der Schnee komplett geschmolzen. Ich ziehe die Pulka teilweise über blanke Erde oder gerade noch gefrorene Seen. Kurz vor Teusajaurestugan habe ich wieder Halsschmerzen und Fieber bekommen und nun Station in einer Hütte gemacht. Der Hüttenwart hat mir erzählt, dass es momentan wirklich schlecht aussieht, ein paar Kilometer weiter nördlich müssen die Touristen per Helikopter aus der Kebnekaise Fjällstation ausgeflogen werden, weil es nicht mehr ausreichend Schnee gibt. Ich bin frustriert, mache mir ernsthafte Gedanken, wie oder ob es weitergehen soll.

**23. April. Gällivare. An der Hotel-Bar. +20 Grad.** — Vorbei. Ich habe abgebrochen und bin mit einem Bus aus dem Fjäll gefahren. Sitze an einer Hotelbar. Mit der Rasur meines Wildwuchs-Barts habe ich vorhin den Abfluss der Hoteldusche verstopft. Es fühlt sich eigenartig an: eben noch in der Wildnis, jetzt hier zwischen aufgestylten Geschäftsleuten in dieser schneien Bar. Meine Füße stecken in den Skistiefeln, die mich noch vor Kurzem durch Schnee und Eis getragen haben. Wie ich mich fühle, kann ich irgendwie gerade noch nicht so recht einordnen.

**26. April. Abisko. 6. Proviantpaket.** — Mein letztes Paket liegt vor mir. Unangetastet. Ich habe es trotz Tour-Abbruch in Abisko abgeholt. Dort, wo ich es vor über zwei Monaten hingeschickt hatte. Wäre es doch möglich gewesen, weiterzugehen? Hätte ich die letzte Etappe von Abisko bis Treriksröset irgendwie geschafft? Ich zerbreche mir den Kopf, checke mehrmals die Wetter- und Schneelage. Und lasse mir die vergangenen Wochen noch einmal durch den Kopf gehen. Nein. Ich weiß, es war die richtige Entscheidung. Ich hatte viele unvergessliche Erlebnisse, krankheitsbedingte Herausforderungen und muss einfach akzeptieren, dass die besonders harten Schneebedingungen in diesem Jahr nicht zu meiner Körperkonstitution passen wollten. Aber ich werde es noch einmal probieren. Irgendwann. ○

TEXT & FOTOS HENRIK LÜDERWALDT

ANZEIGE

# Hilleberg: Zelte für jedes Abenteuer!



Ann Helen Grebstad/@ann\_helen87



Martina Gees/@colorfishes



Ståle Johan Aklestad/treogtind.no

**HILLEBERG**  
THE TENTMAKER

BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG

HILLEBERG.COM

+ 46 (0)63 57 15 50

Facebook.com/HillebergTheTentmaker

# Abkühlung für Warmduscher



Baden in eiskaltem Wasser, das ist (angeblich) gesund für Körper und Psyche. Durch Abhärten und langsames Steigern klappt die gesundheitsoptimierende Aktivität für jede und jeden. Ob das auch unseren »Test-Autor« und Kaltwasser-Hasser überzeugen konnte?

**F**ür mich gehören Badende im Winterwasser zu der gleichen Sorte Menschen, die an Schärfe-Wettessen mit Currywürsten teilnehmen. Daher beschränkte sich meine Winterbade-Erfahrung bisher auf eine Wellnessanlage, in der man nach dem Saunagang in einem See baden kann. Sie schreiben dort auch immer die Seetemperatur auf eine Tafel, in etwa so, als ginge es um Rekordzeiten eines Marathons. Mein Rekord liegt bei 5,3 Grad, was etwa 20 Grad unter meiner persönlichen Wohlfühltemperatur liegt.

Kurz gesagt: Ich hasse kaltes Wasser!

Meines Erachtens ist es schon fragwürdig, sich überhaupt ohne Schiff im Wasser fortbewegen zu wollen. Hätte uns die Evolution – oder von mir aus auch der liebe Gott – zu Fischen machen wollen, hätten wir Kiemen und Flossen oder wenigstens Schuppen und

## Tipps zum Winterbaden

Experten weisen darauf hin, sich vor dem Eis- oder Winterbaden (bei weniger als vier Grad spricht man von Eisbaden) vom Arzt durchchecken zu lassen, sich öfter und regelmäßig dem kalten Wasser auszusetzen und dabei die Intensität langsam zu steigern. Auch sollte der Kopf trocken bleiben. Ratgeber zum Thema Winter- und Eisbaden bieten mittlerweile sogar Krankenkassen. Auch verschiedene Vereine wie die Berliner Seehunde erleichtern den Einstieg. Denn die wohl wichtigste Grundregel lautet: Nie alleine zum Eisbaden gehen!

Schwimmhäute. Leider ist man mit dieser Meinung zurzeit sowas von out, vielleicht deshalb, weil das Winterbaden die Psyche und das Immunsystem stärken soll, oder auch nur deshalb, weil gerade alle winterbaden gehen und der Boning Wigald über das Rund-ums-Jahr-Baden ein Buch geschrieben hat (»Herr Boning geht baden«). Sogar »Der Spiegel« websitelt die besten Orte zum Winterbaden zwischen Schweden und Südtirol. »Winterbaden! Winterbaden!«, hat geradezu zwangsläufig auch der Chefredakteur dieses schönen Magazins gefordert. »Winterbaden! Winterbaden?«, habe ich eingewilligt, also so halb mit Fragezeichen – und begann sogleich mit dem Prokrastinieren.

## IMMER SCHÖN LANGSAM

Statt baden zu gehen machte ich Wechselduschen zur Vorbereitung (selten) und hörte mich um (manchmal). Meine Nachbarin zum Beispiel ist auch so eine Art Boning, nur nicht

so medienaffin. Sie ist das beste Beispiel, dass Winterbaden gesund sein muss, über 60, fit wie ein Turnschuh. Sie sagt: Man muss sich langsam abhärten, ungefähr so wie fürs Schärfe-Wettessen, dann klappt's auch irgendwann mit dem Hintertuxer Gletscher. Dort schwimmen Menschen in den Hohlräumen des Eises. Also im Gletscher! Auf 3200 Metern! Kein Wunder jedenfalls, dass zur Hintertuxer Icechallenge ein ärztliches Attest erforderlich ist ... ach, da fällt mir ein: Mein Blutdruck ist tendenziell etwas hoch, sagt mein Arzt, großes Ehrenwort. Und zu hoher Blutdruck und Eisbaden vertragen sich halt nicht, sagt zumindest das Internet, wobei das auch sagt, dass regelmäßiges Winterbaden Puls und Blutdruck senken kann, weil das Winterbaden Blutgefäße trainiert, oder so ähnlich.

So vergingen der November und der Dezember, und ich war nicht winterbaden. Dann vergingen der Januar und der Februar, und ich war immer noch nicht winterbaden. Der

Chef dieses schönen Magazins wurde schon etwas nervös und fragte: Wird das noch was?

### VON ZEH BIS ZEHN

Es wird März und etwas wärmer. Schnee liegt im Tal schon keiner mehr. Ich suche eine kleine Gumppe in den Bergen auf, sie ist mehr ein mäandernder Bach. Der Ort ist so geheim, dass die genaue Lage an dieser Stelle auf keinen Fall Zehntausende Male gedruckt werden darf. Leider ist das Wasser dort auch so kalt wie geheim, im Winter sowieso, aber auch im Frühling, wenn das Schmelzwasser aus den Bergen strömt. Also, erst der große Zeh. Der Zeh misst allerhöchstens 3,9 Grad Celsius, klares Urteil: Ach nö. Aber dann denke ich an das Immunsystem und die Psyche und meine Tochter, und ich frage mich, ob sie wirklich meine Tochter ist. Denn sie sitzt schon drin im Eiswasser. Macht sie gerne, eine Demonstration ihrer Stärke und meiner

Schwäche. »Komm, Papa!«, sagt sie, in ihrem Blick, ja was eigentlich? Belustigung? Mitleid? Verachtung? Echt super für die Psyche, dieses Eisbaden.

Ich steige langsam hinein, die Schärfe des Wassers wie tausend Lederpeitschen, lasse mir nichts anmerken, versuche zu grinsen und schneide eine Grimasse, versuche tief und ruhig zu atmen und schnaufe doch zu hektisch. Och, ist ja gar nicht so schlimm, eigentlich ganz wohlig. Abhärten, abhärten, sagt mein Kopf. Mein verweichlichter Körper sagt: Raus hier. Ich zähle; bis zehn. Dann bin ich aufgesprungen, und habe einen Fluch ausgestoßen, von dem ich hoffe, dass meine Tochter keinem Menschen auf der Welt jemals erzählt.

Nächsten Winter, großes Ehrenwort, mache ich dann richtig ernst. Vielleicht. ○

**TEXT** DOMINIK PRANTL



### Tee-Transporter

Von innen aufwärmen – bei diesem Stichwort hat dieser isolierte Edelstahlbecher seinen großen Auftritt. Und was gibt es Besseres, als nach einem eiskalten Bad, in eine wärmende Schicht gehüllt, ein Heißgetränk zu schlürfen und dabei immer noch das wohlige Kälte-Sticheln auf der Haut zu spüren. Ein halber Liter geht rein, bleibt acht Stunden heiß und lässt sich dank des Einhand-Trinkverschlusses – richtig: einhändig trinken! Der Silikonboden sorgt für sicheren Stand. Hochgenuss nach Wellness-Tortur!

**CAMELBAK**  
FORGE FLOW 500ML  
— Preis: 34,95 Euro



### Richtig gewickelt

Worauf sollten passionierte Winterbader (und solche, die es werden wollen) sich stellen, wenn sie sich umziehen? Besser nicht auf den nasskalten Boden. Wir hätten da eine Idee ... Etwa auf diese Outdoor-Wickelunterlage von Osprey. Okay, das ist zwar Zweckentfremdung – aber die gepolsterte Baby-Liegefläche mit nach unten wasserabweisendem Nylon eignet sich tatsächlich auch als isolierende Standfläche für erwachsene Füße. Und in den zahlreichen Taschen lassen sich – statt Windeln und Puder – ebenso gut Trekking-Handtücher, eine dünne Mütze und anderer Badekleinkram transportieren.

**OSPREY**  
POCO CHANGING PAD  
— Preis: 50,00 Euro



### Füße gut, alles gut

Bei eingefrorenen Zehen bekommt der Winterbadespaß ein Loch. Damit es so weit nicht kommt, wärmen diese üppig mit Daunen gefüllten Hütten- und Campingschuhe die Füße sowohl vor als auch nach dem Badegang. Die nässeabweisende Sohle erlaubt auch ein paar Schritte durch den Schnee. So kannst du nach dem Bad in die warmen Puschen schlupfen.

**WARMPACE**  
DOWN BOOTIE  
— Preis: 49,90 Euro

# Mit Stock über Stein



Inspector Gadget hätte sie geliebt: Wanderstöcke, die sich verlängern und verkürzen lassen. Heute haben verstellbare Stöcke ihren festen Platz in der Outdoor-Ausrüstung. RAUSZEIT erklärt, worauf es dabei ankommt – und wann Falt- oder Teleskopstöcke die bessere Wahl sind.

**A**ls Reinhold Messner und Peter Habeler im Jahr 1978 den Mount Everest bestiegen, hatten sie eine neuartige Gerätschaft dabei: in der Länge verstellbare Stöcke. Die Idee dazu hatte Messner 1974 bei einem Treffen mit Klaus Lenhart gehabt, dessen Firma Leki Skistöcke fertigte. Nach vier Jahren des Tüftelns und Ausprobierens stand der Urahn dieser Stöcke für die Everest-Besteigung bereit. Benannt war er nach einem anderen Achttausender im Himalaja, dem »Makalu«. Stöcke machen in vielerlei Hinsicht absolut Sinn. Und zwar in jeder Altersklasse. Denn zum einen entlasten sie Muskeln und Gelenke, zum anderen sind sie – richtig eingesetzt – ein enormes Sicherheitsplus (siehe auch Infokasten S. 19). Und sie sparen Körperenergie. Jeder

Trekker, der mit einem prall gefüllten 75-Liter-Rucksack eine matschige Wurzelpassage zu bewältigen hat, und jeder Bergsteiger, der 2000 Höhenmeter ins Tal absteigt, weiß, wie wertvoll gute, zuverlässige Outdoor-Stöcke sind. Doch worauf kommt es an, und welcher Stock ist der richtige für dich?

## TELESKOP- UND FALTSTÖCKE IM VERGLEICH

Mit der Einführung von Faltstöcken haben Outdoorer heute die Wahl zwischen zwei unterschiedlichen Optionen. Beide bieten einzigartige Vorteile, je nach Einsatzbereich und persönlichen Vorlieben.

## VORTEILE VON TELESKOPSTÖCKEN

- **Prinzip:** Unterschiedlich dicke Rohre werden in sich aus- oder eingezogen und in der passenden Länge arretiert.
- **Stabilität:** Teleskopstöcke sind tendenziell stabiler, da sie oft etwas dickere Rohre haben. »Zur besseren Stabilität trägt auch die Tatsache bei, dass sich die Segmente mehr überlappen als bei Faltstöcken«, erklärt Christian Nordhaus, Produktmanager bei Leki.
- **Maximale Länge:** Die maximale Auszugslänge ist in der Regel größer: 145 oder sogar 150 cm im Vergleich zu nur etwa 140 cm bei Faltstöcken. Teleskopstöcke eignen sich also besser für sehr große Menschen.
- **Verstellbarkeit:** Teleskopstöcke bieten eine größere Längen Anpassung – sie lassen sich in der Regel um ca. 35 bis 40 cm verstellen, während Faltstöcke nur eine minimale Anpassung von etwa 20 cm erlauben.



Individuelle Einstellungen sind bei Outdoor-Stöcken in doppelter Hinsicht wichtig: Die Stocklänge wie auch die Handschlaufengröße müssen zu Mensch und Situation passen.



## VORTEILE VON FALTSTÖCKEN

- **Prinzip:** Per innenliegendem Zugseil verbundene Rohrsegmente werden durch Straffung versteift oder durch Lockerung auf Rucksackpackmaß zusammengefaltet.
- **Gewicht:** Faltstöcke sind in der Regel leichter als Teleskopstöcke, da sie weniger und leichtere Verschlüsse haben.
- **Packmaß:** Faltstöcke lassen sich kompakter zusammenfalten, was sie ideal für Touren macht, bei denen das Packmaß entscheidend ist (z. B. am Klettersteig).
- **Schneller Aufbau:** Faltstöcke lassen sich oft schneller und einfacher aufbauen, was besonders bei Trailrunnern und Alpinisten beliebt ist.



## MATERIALFRAGE: ALUMINIUM VS. CARBON

Die Rohre von Wanderstöcken bestehen aus Aluminium oder Carbon. »Für Carbon spricht das um etwa 25 Prozent geringere Gewicht«, sagt Christian Nordhaus und ergänzt: »Das Eigengewicht spielt eine doppelte Rolle. Denn ich muss die Stöcke nicht nur heben oder tragen, sondern auch bei jedem Umsetzen schwingen. Je leichter ein Stock, desto einfacher und präziser lässt er sich steuern.«

Andererseits können Carbonstöcke Schaden nehmen, wenn sie etwa gegen Fels schlagen. Aluminium ist weniger empfindlich. Außerdem spricht für das Leichtmetall der niedrigere Preis. Neben reinen Carbon- oder

→

## Warum Wanderstöcke benutzen?

Wanderstöcke entlasten Knie- und Hüftgelenke, indem sie bis zu 30 Prozent der Aufprallkräfte abfangen, besonders beim Bergabgehen. Zudem verbessern Stöcke die Balance und Stabilität – man steht ja quasi auf drei bzw. vier Beinen. Wanderstöcke erhöhen auch die Effizienz beim Auf- und Abstieg, indem sie zusätzliche Unterstützung und Kraftübertragung bieten. Nicht zuletzt entlasten sie unsere Beinmuskulatur, was Ermüdung vorbeugt und längere Touren angenehmer macht.

**TIPP:** Viele Bergsteigerinnen und Bergsteiger gehen bergauf freihändig, um die Trittsicherheit zu trainieren – bergab nehmen sie dann Stöcke in die Hand, um die Gelenke zu schonen. Andere wiederum setzen beim Aufstieg bewusst stark ihre Stöcke ein, um neben den Beinen auch den Oberkörper zu fordern.



### Schneller Stock

Dieser vierteilige faltstock tut sein Bestes, damit du die Berge schnell hoch und wieder runter kommst. Die Rohre bestehen aus Carbon, deshalb leuchten auf der Waage nur 186 g (pro Stock) auf. Dennoch ermöglicht der Stock mit 110 bis 130 cm eine beachtliche Längenverstellung. Die Schlaufe lässt sich im Griff einklicken und ermöglicht eine hervorragende Kraftübertragung. Die ergonomische Grifffläche ist deutlich größer als bei reinen Trailrunning-Stöcken. Kurz und bündig: nur 42 cm Packmaß.

**LEKI CROSS TRAIL FX SUPERLITE**  
— Preis: 200,00 Euro (pro Paar)

### Klack-Verhüterli

Es gibt angenehmere Dinge, als mit den Stahlspitzen von Trekkingstöcken über Asphalt zu klackern. Mit diesen Gummipuffern kehren schnell Ruhe und ein angenehm griffiges Gefühl ein. Einfach auf die Stockspitze aufstecken, und schon hat man geräuschlos Halt.

**LEKI GUMMIPUFFER TREKKING**  
— Preis: 7,95 Euro (pro Paar)

Alustöcken gibt es Hybridmodelle. Bei Wanderstöcken ist dann meist das oberste Segment aus Aluminium, die unteren aus Carbon. Preislich liegen Hybridstöcke im Mittelfeld.

### ZWEITEILER VS. DREITEILER

Wander- und Trekkingstöcke bestehen in der Regel aus drei Segmenten. Dadurch lassen sie sich kürzer zusammenschieben bzw. -falten, während Zweiteiler in der Regel stabiler und leichter sind. Reine Wintermodelle sind eigentlich immer zweiteilig, denn: Auf Ski- oder Schneeschuhtouren hat man die Stöcke normalerweise permanent in den Händen, das Packmaß spielt in der kalten Jahreszeit keine so große Rolle.

### SCHRAUB- VS. KLEMMVERSCHLUSS

Für die Längeneinstellung bei Teleskopstöcken gibt es im Prinzip zwei Verschlussarten: Innenverstellungssysteme, die mit Spreizdübeln arbeiten, und Außenverschlüsse, bei denen man die Rohre mit einem Kiphebel festklemmt. Für

ANZEIGE

it's a  
**Neox**



## NEOX®

Seilausgeben war noch nie so einfach. Das NEOX® ist die jüngste Sicherungsgeräte-Innovation von Petzl. Die eingebaute Rolle ermöglicht ein nie dagewesenes, flüssiges Seilausgeben. Dadurch ist das NEOX® besonders zum Vorstiegssichern optimiert. Für Profis genauso geeignet wie für Umsteiger auf Halbautomaten.

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



Access  
the  
inaccessible®

beide Systeme gilt: Alle bei uns im Geschäft erhältlichen Stöcke erfüllen die vom TÜV vorgeschriebene Haltekraft von mindestens 55 Kilogramm. Für welches Verschlusssystem man sich entscheidet, ist unserer Erfahrung nach auch Geschmackssache.

Bei faltstöcken kommen die Segmente auf Zug, wenn die innenliegenden Knöpfe in die außenliegenden Löcher einrasten. Die meisten faltstöcke haben – ähnlich Konfektionsgrößen – unterschiedliche Fixlängen. Es gibt aber auch einige Modelle, die zusätzlich zur faltkonstruktion einen kleinen Teleskopabschnitt am oberen Stocksegment für eine kleinere Längenvariabilität integriert haben.

## VERSTELLBARE STÖCKE IM WINTER

Spezielle Winterstöcke können meist bis zu 150 cm weit ausgezogen werden. Pflicht ist ein großer Teller, um durch die größere Auflagefläche besseren Halt auf dem Schnee zu bieten. Außerdem haben Winterstöcke eine längere Spitze. Der Griff von Winterstöcken ist oft weit nach unten gezogen. Das ermöglicht es, den hangoberen Stock bei Querungen am obersten Rohr zu greifen – sehr hilfreich im steilen Skitourenengelände! Anstatt dünner und atmungsaktiver Sommerschlaufen kommt bei Skitourenstöcken eine stabilere und größere (Handschuh-)Schleife aus festerem Material zum Einsatz.

→

### In 3 Schritten zur richtigen Stocklänge

1. Standardlänge: Stelle die Stöcke so ein, dass Ober- und Unterarm einen 90-Grad-Winkel im Ellbogengelenk bilden.
2. Bergauf: Kürze die Stöcke um 5-10 cm.
3. Bergab: Verlängere die Stöcke um 5-10 cm.



## Schulterechoner

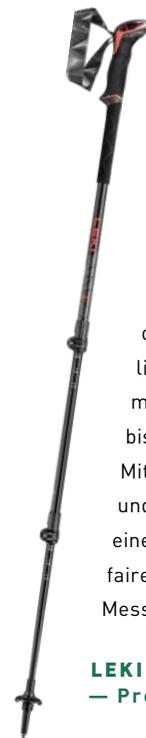
Ein Aluminiumstock – ideal für lange Wanderungen oder Trekkingtouren. Lekis kantenloser Aergon-Griff liegt richtig gut in der Hand. Mit einem Hebel-»Schnipp« lassen sich die Rohre in der Länge anpassen, und zwar von 100 bis 135 cm Länge. Mit dem folgenden »Schnapp« ist alles wieder zuverlässig arretiert. Eine Puffereinheit über dem Teller dient als Stoßdämpfer. Das nimmt Schlägen die Kraftspitzen, zur Freude deiner Gelenke. Mit 67 cm Packmaß passt der Khumbu noch gut an den Rucksack. Und mit 252 g ist er trotz umfangreicher Ausstattung noch ein Leichtgewicht.



**LEKI KHUMBU LITE AS**  
– Preis: 95,00 Euro (pro Paar)

## Messners Liebling

Mit dem Vorfahren dieses Teleskopstocks war Reinhold Messner vor fast 50 Jahren am Mount Everest. Heute ist der Makalu immer noch – natürlich in moderner Version – in Lekis Portfolio und als grundsolider Trekkingstock ein echter Klassiker. Die bis zu 18 mm dicken Aluminiumrohre und das ebenso handliche wie zuverlässige Verstellsystem bieten maximale Sicherheit. Der Verstellbereich von 110 bis 145 mm kommt großen Menschen entgegen. Mit 71 cm Packmaß ist der Stock kein Winzling und mit 274 g kein Ultraleichtgewicht. Aber wer einen zuverlässigen und bequemen Stock zum fairen Preis sucht, sollte es machen wie Reinhold Messner.



**LEKI MAKALU**  
– Preis: 110,00 Euro (pro Paar)

Links: Schraubverschlüsse mussten weitgehend modernen Klemmverschlüssen weichen.

Rechts: Ein verlängerter Griff ist vor allem im Gebirge wichtig, um variabler z. B. beim Traversieren sein zu können, ohne jedes Mal die Stocklänge anpassen zu müssen.

## FAZIT

Ob aus Carbon oder Aluminium, ob mit Klemm- oder Innenverschluss: Verstellbare Stöcke bewähren sich seit Jahrzehnten beim Trekking, Wandern, Bergsteigen, auf Skitour oder mit Schneeschuhen. Der heute 81-jährige Peter Habeler hat einmal gesagt: »Ich verdanke meine gesunden und starken Knie der Tatsache, dass ich schon früh in meinem Leben Stöcke benutzt habe.« So werden aus Pionieren die größten Fans. Komm zu uns in den Laden, lass dich beraten und wir finden gemeinsam deine Lieblingsstöcke. ○

TEXT INGO WILHELM

## Pflegetipp

Teleskopstöcke nach jedem Einsatz auseinanderziehen und die Segmente trocknen lassen.



## Tellerwechsel

Wenn bei einer Wintertour der Stock bis zur Hälfte im Schnee versinkt, bekommt der Spaß einen Dämpfer. Die Lösung kostet keine zehn Euro und ist im Handumdrehen aufgeschraubt. Die großflächigen Schneeteller passen auf alle Leki Trekkingstöcke und ersetzen saisonal die kleinen Sommerteller.

LEKI TOURENTELLER  
— Preis: 9,50 Euro (pro Paar)

## Für Stockeinsatz

Auf Wintertouren soll ein Handschuh ein gutes Griffgefühl am Stock vermitteln und dennoch ausreichend wärmen. Genau das macht dieser Handschuh. Außen besteht er aus winddichtem, aber atmungsaktivem Windstopper-Material von Gore. An der Innenhand hat RoECKL ein griffiges und feines PU-Material eingesetzt. Der breite und eng anliegende Neoprenbund wärmt das Handgelenk und passt gut unter die Jackenärmel. Ein toller Allround-Handschuh für jeden Stockeinsatz, sei es beim Wandern oder beim Langlaufen.

ROECKL LIT  
— Preis: 49,95 Euro

ANZEIGE

# BEREIT FÜR DAS, WAS KOMMT

**LOWA**  
simply more...



## RENEGADE/EVO

# LAWINE ODER MASSAKER?

*Im Winter 1959 werden die Leichen von neun Skitourengehern an einem Pass im Ural-Gebirge gefunden. Ihr teils gewaltsamer Tod gibt Rätsel auf – bis heute.*

**E**in Schauer läuft einem über den Rücken, wenn man die Ereignisse am Djatlow-Pass im russischen Ural-Gebirge recherchiert, studiert, irgendwann regelrecht inhaliert. Und immer wieder ist da der Gedanke: Das gibt es doch nicht! In Artikeln, Dokumentationen und russischen TV-Mehrteilern wurde das Unglück vor rund 65 Jahren abgewandelt, ausgeschmückt, weitererzählt. Ein Buch trägt den Namen »Die Toten vom Djatlow-Pass: Eines der letzten Geheimnisse des Kalten Krieges«, eine deutsche Hörspielserie heißt »Das Djatlow-Massaker«. Aber genau genommen ist die Geschichte so schaurig-grauenvoll und rätselhaft, kurz: so groß, dass es nicht mehr als der Wirklichkeit bedarf, um sie zu bannen.

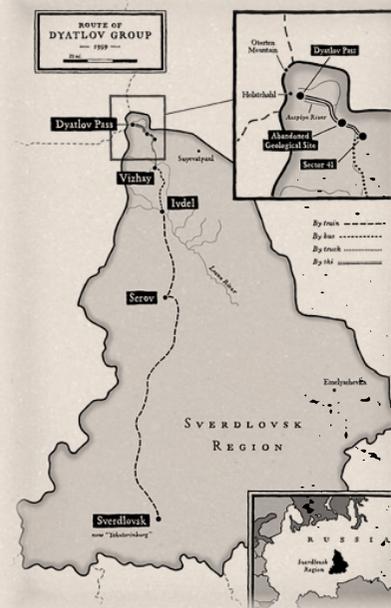
Im Januar 1959 brechen neun Skibergsteiger, die meisten von ihnen Anfang 20 und Studenten am Polytechnischen Institut des Urals, auf eine 350 Kilometer weite Skitour durch den Ural auf. Die Unternehmung soll 16 Tage dauern. Expeditionsleiter ist Igor Djatlow. Der Pass im nördlichen Ural, an dem er stirbt, wird später nach ihm benannt werden. Auch keiner der anderen Teilnehmer kommt an, sie alle sterben in der Nacht vom 1. auf den 2. Februar. Erst Wochen später findet eine Suchmannschaft die Leichen, mehrere Hundert Meter von ihrem Lager entfernt, mit zertrümmerten Schädeln, gebrochenen Rippen, verbranntem Fleisch.

Einem Opfer fehlen Augen und Zunge, teilweise liegen Gesichtsknochen frei. Es sind Verletzungen, die auf Gewaltwirkung schließen lassen. Die wenigen Kleidungsstücke der bei etwa minus 25 Grad teils barfuß und halbnackt aus dem aufgeschnittenen Zelt geflüchteten Bergsteiger weisen

radioaktive Substanzen auf. Vier Verunglückte – oder sind es Opfer? – werden in einer Schlucht unter meterhohem Schnee gefunden. Nicht weit davon finden sich die Reste eines Lagerfeuers unter einer Zeder.

Die Obduktionen ergeben, dass mehrere der Opfer durch Erfrierungen starben, andere durch massive innere Blutungen. Die Geschehnisse ziehen eine Untersuchung nach sich und inspirieren Fantasten. Waren es die indigenen Mansi, Kernwaffentests, der KGB? Manche glauben gar an Außerirdische, wo doch Lichterscheinungen am Himmel zu sehen waren. Wieder andere beschuldigen den Yeti. Oder hatten sich die Expeditionsteilnehmer nach einer ausgiebigen Sitzung mit Magic Mushrooms in die Haare bekommen? Schon im Mai 1959 wird die Untersuchung eingestellt.

Nach neuesten Erkenntnissen von Schweizer Forschern geht die Wissenschaft von einem Schneebrett aus, welches aufgrund mehrerer unglücklicher Verwicklungen trotz der geringen Hangneigung abgehen konnte. Aber wer will das angesichts so vieler Ungereimtheiten – radioaktive Substanzen! Fehlende Augen! Verbranntes Fleisch! – wirklich glauben? O



**STERNEKÜCHE: BROT BACKEN  
IM OUTDOOR-OFEN**

# Brot-Zeit

Seit Jahrhunderten ist Brot ein unverzichtbares Grundnahrungsmittel in vielen Kulturkreisen – und das aus gutem Grund. Es lässt sich aus nur wenigen Zutaten zaubern, bietet viele saisonale Geschmacksvariationen und gelingt meist auch ohne große Backerfahrung. Mit der passenden Ausrüstung, wie einer gusseisernen Kastenform, funktioniert es sogar draußen in der Natur. RAUSZEIT zeigt, wie ein Lagerfeuerbrot so gut gelingt, dass jedes andere Gericht zur Nebensache wird. Noch dampfend und verfeinert mit herbstlichen Aromen.



## TEIGZEIT

Herbst ist Kürbiszeit! Da darf das leckere Fruchtgemüse auch im frischen Brot nicht fehlen. Kerne aus dem Hokkaido entfernen, die Hälfte des Kürbis im Salzwasser kochen und pürieren. Die andere Hälfte ungekocht raspeln. Das Ganze lässt sich zu Hause vorbereiten und mit auf Tour nehmen. Später Mehl, Salz, Kurkuma (färbt das Brot herbstlich gold-gelb), Hefe und eine Prise Zucker vermischen, dann Kürbis-Raspel und Püree hinzufügen. Den Teig kneten und mindestens 60 Minuten ruhen lassen. Dann gehackte Walnüsse hinzufügen für den Extra-Crunch.



## AB IN DIE GLUT

Den aufgegangenen Teig in einen länglichen Laib formen, gut bemehlen und in die Backform legen. Für Stil-Punkte ein Rautenmuster in die Oberfläche ritzen, Kürbiskerne in den Teig drücken und noch einmal gehen lassen. Lagerfeuer erst zu einer konstanten Glut abbrennen, dann feuerfeste Steine als Ständer positionieren. Stücke von Glut-Briketts für eine gleichmäßige Rundumwärme unter und auf der Kastenform verteilen, regelmäßig erneuern und darauf achten, dass die Lagerfeuer-Flammen nicht den Boden der Backform berühren. Sonst verbrennt das Brot schnell. Die Backzeit liegt bei etwa 40-50 Minuten.



## Brotkasten

Dass Gusseisen nicht zur Kategorie Lightweight zählt, ist klar. Doch diese Gewichtsklasse bringt sonst nur Vorteile mit in den Lagerfeuer-Ring: Die 2,4-Liter-Kastenform ist fast unkaputtbar, leicht zu reinigen und verfügt über eine wunderbare Wärmeleistung und -speicherung. Kann deshalb auf offenem Feuer ebenso wie im Backofen verwendet werden. Durch das schonende Garen, Braten und Backen entsteht ein einzigartig authentischer Geschmack.

**PETROMAX  
KASTENFORM MIT DECKEL  
— Preis: 55,00 Euro**



# Winterquartier für's Tier



Es ist Herbst! Die Blätter fallen, Tiere fressen sich Winterspeck an und bereiten sich auf die kalte Jahreszeit vor. Denn sobald Schnee oder Frost den Boden bedecken, kann es für sie ungemütlich werden. Viele Insekten und Nicht-Zugvögel finden nun in leerstehenden Nistkästen Zuflucht. Doch was machen eigentlich unsere stacheligen Freunde, die Igel? In der vom Menschen gemachten Garten-Ordnung tun sie sich oft schwer, ausreichend

Nahrung und geschützte Behausungen zu finden. Wie wäre es z. B. mit einem Familienprojekt »Igel-Haus«? RAUSZEIT hat ein paar Ideen, wie Klein und Groß den süßen Stacheltieren Gutes tun können.



» ICH MAG ES KUSCHELIG. PACK GERNE EIN BISSCHEN TROCKENES LAUB ODER HEU IN MEIN HÄUSCHEN!«

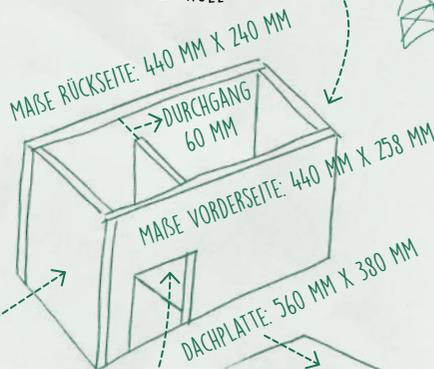
**STABILE WÄNDE:** UNBEHANDELTES HOLZ (CA. 20 MM) IN 6 TEILE ZERSÄGEN: 1 X VORDERSEITE / 1 X TRENNWAND MIT ÖFFNUNG, 1 X RÜCKSEITE, 2 X SEITENTEILE UND 1 X DACH. OFT REICHEN HOLZRESTE FÜR DEN GRUNDSCHNITT AUS.

**AUFBAU:** WÄNDE MIT HOLZSCHRAUBEN ZUSAMMENFÜGEN. SEITENWÄNDE SOLLTEN NACH HINTEN ABFALLEN, SODASS REGENWASSER ABFLIEßEN KANN. DACHPAPPE BIETET ZUSÄTZLICHEN NÄSSESCHUTZ.

**MAÏSE SEITENWÄNDE:** JE 300 MM X 260 MM BZW. 240 MM

**SCHUTZWALL:** DIE TRENNWAND ZWISCHEN EINGANGSTÜR UND HINTERRAUM HÄLT KÄLTE VON AUSSEN AB. MAÏSE TRENNWAND: 260 MM BZW. 240 MM X 240 MM

**POSITIONIERUNG:** DER BESTE PLATZ IST EINE RUHIGE, SCHATTIGE UND WETTERABGEWANDTE GARTENECKE. IDEALERWEISE EIN DURCHLÄSSIGES FUNDAMENT AUS BRETTERN UND KIES BAUEN.



## Wildtier-Unterstützung

### IGEL IM HERBST:

- **Schlaf-Schutz:** Das Stachelkleid von Igel hat hohen Abwehrschutz, jedoch kaum Wärmeisolierung – zum Glück brauchen sie im Winterschlaf kaum Energie zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.
- **Chaos willkommen:** Die meisten Gärten sind zu »aufgeräumt« und bieten wenig Schutz- oder Rückzugsorte – in Büschen, Reisig- und Laubhaufen sowie Holzstößen können Igel überwintern bzw. finden sie Winterspeck-Snacks in Form von Insekten, Schnecken und Käferlarven.
- **Jungspund-Reserven:** Vor allem junge Igel sind im Herbst mit der Futterbeschaffung beschäftigt, mind. 500 g sollten sie vor dem Winter haben.

### WAS KANNST DU TUN?

- **Nicht stören!** Wenn ihr beim Spielen einen bereits winterschlafenden Igel entdeckt, nicht aufwecken – Nest einfach wieder zudecken. Igel NICHT anfassen!
- **Motor aus:** Laubbläser, Rasenmäher und Mähroboter stören Igel in der Wintervorbereitung – und übrigens auch davor.
- **Blätterhäufchen machen** und mit Steinen sowie Ästen stabilisieren. Liegen geliebene Laub ist wunderbares Polstermaterial für das Nest.
- **Kellerschächte, Pools und Teiche** abdecken oder Rampen anbringen. Als Igel-Bar lieber Tränken aufstellen und sie täglich reinigen.



AUFGESPÜRT: IM HERBST UND WINTER AUF DEN CAMPINGPLATZ

# Das letzte Mikroabenteuer

Auf den Campingplatz im Herbst und Winter, das ist bislang vor allem eine Sache für Wohnmobilisten. Dabei kann man auch einfach nur mit Zelt und Rucksack anreisen – und echte Abenteuer erleben.



**D**a ist zum Beispiel die Geschichte mit Marcel Gundel und den Moschusochsen. Gundel ist seit fünf Jahren nicht nur Betreiber des Campingplatzes Galgenteich bei Altenberg, Sachsen. Er hat auch seine Partnerin auf einem Campingplatz getroffen, in Norwegen – und dort sechs Jahre lang als Wanderführer im Dovrefjell-Sunndalsfjella-Nationalpark gearbeitet. Der Park ist in der Szene berühmt für seine Moschusochsen. Aus aller Welt kommen die Fotografen, etwa von National Geographic, »und dann wurde schon auch einmal im Winter im Zelt gecampt, bei minus 30 Grad«, so Gundel. Im Vergleich dazu ist Wintercampen bei ihm am Galgenteich – gerade ein solcher wie im vergangenen Jahr – doch eher ein Kinderspiel.

Auch Martin Zöllner, Campingexperte des ADAC, bestätigt einen Trend im Bereich Camper-Vans, Wohnmobile und -wagen. Es gebe seines Wissens zwar keine Zahlen. »Aber man sieht schon seit vielen Jahren am Angebot der Campingplätze, dass es ein Trend ist«, meint Zöllner und nennt explizit Wintersportorte als beliebte Anlaufstelle. Auch würden sich die Wohnmobile immer mehr fürs Wintercampen eignen, mit besserer Dämmung, größeren Kapazitäten bei den Gasflaschen und ausgefeilten Möglichkeiten zum Trocknen der Winterausrüstung.



Vorteils-Mix Wintercamping: Ein bisschen Abenteuer. Und viel Platz und Ruhe für sich, die Seele und die eigenen Gedanken. Und dazu eine schöne Tasse heißer ...

## VOM VAN ZUM ZELT

Was das klassische Zelten betrifft, so gibt es jenseits der Hauptsaison im Sommer aber offenbar durchaus noch jede Menge Entwicklungspotenzial. »Das ist eine kleine Nische«, sagt Zöllner. Denn das Campen mit Zelt im Winter sei dann doch »schon sehr heftig«. Er selbst hat zum Wintercampen mit Zelt ohnehin ein eher gespaltenes Verhältnis, nachdem er einst während seiner Bundeswehrzeit zwei Wochen im Februar bei Temperaturen um den Gefrierpunkt in der Lüneburger Heide biwakierend zubrachte. Auch Marcel Gundel, der Camping-Moschusochsen-Experte ist in seiner Einschätzung eher verhalten. Man beherberge auf dem Campingplatz Galgenteich seit einigen Jahren zwar ein Winterevent, bei

→



Unter Wohnmobilisten und Vanlifern wird Wintercamping immer beliebter. Die Zeltwiesen hat man dafür meistens für sich allein.



## Die Ausrüstung

Die perfekte Ausrüstungsformel für eine Winternacht ohne Reue gibt es nicht. Denn sie setzt sich aus mehreren Variablen wie Härte des Wintertags, Größe des Rucksacks, Investitionsbereitschaft und eigener Widerstandskraft gegen die Kälte zusammen. In jedem Fall brauchst du einen winterauglichen Schlafsack mit einem Komfortbereich für Temperaturen von mindestens -5, besser -10 Grad. Zwingend winterauglich muss auch die Isomatte sein. Der R-Wert gibt die Dämmleistung einer Matte an und sollte fürs Wintercampen mindestens bei 4, besser noch bei 5 liegen. Beim Kochen im Kalten tun sich Benzincocker etwas leichter, aber auch hier gilt: Wie kalt wird es – ehrlicherweise – in unseren Längen- und Breitengraden? Und falls viele Flocken fallen: Dann seien je nach Schneelage und Abenteuerlust ein besonders stabiles Winterzelt, eine Schaufel und ein Biwaksack empfohlen.

dem unter anderem Zelte und Schneeschuhe getestet würden. Eine echte Massenbewegung kann er im reinen Winterzelten allerdings auch nicht erkennen. Und wenn man beim ganzjährig geöffneten Fünf-Sterne-Campingplatz in Garmisch-Partenkirchen anruft, sagt ein sehr netter Herr, dass man natürlich nicht zwingend Wohnmobil oder Caravan bräuchte, sondern auch nur mit Zelt herzlich willkommen sei. Aber: »Da werden Sie ziemlich alleine sein.«

Genau genommen sind all das ziemlich gute Nachrichten. Denn während sich Instagrammer in unrealistischen Pseudo-Abenteuern verzetteln, und ohnehin am liebsten in Norwegen, Island und sonstwo die Gefolgschaft befriedigen, und selbst echte Campingexperten zu einer gewissen Vorsicht neigen, muss Wintercamping auf Zeltplätzen wohl genau das sein: eines der letzten echten Mikroabenteuer Mitteleuropas. Für all jene, die keine hohen fünf- oder gar sechsstelligen Summen in ein bewohnbares Mobil investieren wollen. Oder einfach für Menschen, die Lust haben, legal und sicher die wunderbare Zelt-Schlafsack-Matte-Kombi auch durch die kalte Jahreszeit fortzuführen. Es muss ja nicht immer das Dovrefjell sein. Und neben all den klirrend kalten Tiefschnee-Fantasien sind auch Herbstnächte meist ebenso einsam wie einmalig schön, vom Raureif bis zur Laubfärbung – Ruhe und viel Platz inklusive.

## DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG IM RUCKSACK, FREIHEIT AUF DEM PLATZ

Und mag das Zelten in Herbst und Winter – bis jetzt – auch nicht so wahnsinnig viele Fürsprecher haben: Es spricht genau genommen auch nicht wirklich so viel dagegen. Marcel Gundel weiß aus seiner Zeit in Norwegen, dass es vor allem eine Frage der Ausrüstung ist. Stimmt. So verweigern etwa die meisten normalen Gaskocher mit Kartuschen bereits bei minus fünf Grad den Dienst. Auch hätten er und seine Kollegen im Moschusochsen-Nationalpark im Vorhinein immer sehr genau Schlafsack und Isomatten der Teilnehmer geprüft. Wenn diese den Anforderungen gerecht werden, sei das meiste vor allem eine »mentale Geschichte«. Die Leute würden manchmal frieren, obwohl das dank der Ausrüstung genau genommen nicht möglich sei. Dabei waren die Beteiligten ohnehin selten Touristen im klassischen Sinne, sondern bereits eher erfahren im Draußensein. Wenn wir jedoch ehrlich sind: Solche Temperaturverhältnisse sind in Deutschland

→

## Campingplätze für den Einstieg

Manche Wildniscampingplätze (siehe z. B. [opencampingmap.org](https://www.opencampingmap.org)) bieten auch im Winter den wichtigsten Komfort – und doch das Gefühl, sich in der Natur zu befinden. Auf dem Biber Ferienhof in der Mecklenburgischen Seenplatte etwa befinden sich auf einem weitläufigen Gelände (fünf Hektar!) viele Lagerfeuerstellen und Ökotoiletten (8 Euro pro Erwachsenem, Zelt 6 bis 8 Euro).

Sogar einige Trekkingplätze sind auch im Winter für höchstens eine Übernachtung explizit zugänglich und bieten – wie jener in Hattstedt, vier Kilometer nördlich von Husum in Schleswig-Holstein – Komposttoilette, Wasserhahn und Feuerstelle. Weitere Plätze und Informationen unter [www.stiftungsland.de/stiftungsland/](http://www.stiftungsland.de/stiftungsland/).

Auf Wintercamper ausgerichtet ist zudem der Campingplatz am Galgenteich bei Altenberg, Sachsen. Durch die Lage zwischen 680 und 800 Metern besteht durchaus die Chance, im Schnee zelten zu können – und einen zugefrorenen See anzutreffen; [www.camping-galgenteich.de](http://www.camping-galgenteich.de).

FOTOS Marcel Gundel/Campingplatz Galgenteich, shaiith/Adobe Stock

ANZEIGE

# Småland

 Schweden

# Embrace the wild



 **Pinewood®**

[pinewood.eu](http://pinewood.eu)

 [pinewood\\_deutschland](https://www.instagram.com/pinewood_deutschland)  [pinewood.deutschland](https://www.facebook.com/pinewood.deutschland)



Mikroabenteuer: Heranwagen und -tasten ans Wintercamping. Die Infrastruktur von Campingplätzen bildet die perfekte Brücke zwischen Sicherheit, Komfort, Naturerlebnis und Abenteuer.

abseits der Alpen die absolute Ausnahme. Aber ja: Ausrüstung und Außentemperatur müssen harmonieren, auch bei herbstlichen und moderaten Winterverhältnissen.

Zumeist eröffnet sich beim Camping zur kühlen bis kalten Jahreszeit eine völlig neue Welt – auch was die persönliche Freiheit auf den Campingplätzen betrifft, sofern diese geöffnet haben. Der nette Herr vom Garmischer Premiumresort meinte beispielsweise, dass man das Zelt zwar einsam, aber direkt am Fluss aufschlagen könne, in bester Lage gewissermaßen. Wem derartige Anlagen zu viele Sterne, Panorama-Saunen und Wellness-Massagen, kurz: zu viel Luxus bieten, kann beispielsweise auf der Website **opencampingmap.org** sein Glück versuchen. Unter der Kategorie »Wildnis Campingplatz« finden sich etliche Rastplätze direkt am Wasser, darunter etwa der Biber Ferienhof in der Mecklenburgischen

ANZEIGE

© Chiemgau Tourismus e.V

# TOP COMFORT FÜR IHRE FÜSSE

Comfortfit®



**Salo Lady Mid GTX**  
(auch als Herrenmodell erhältlich)



**Malta Walker**  
(auch als Damenmodell erhältlich)



**MEINDL**

Shoes For Actives

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



Seenplatte, wo sich als Paddler oder Radler auch im Herbst und Winter für wenig Geld übernachten lässt. Auch Zelt- und Biwakplätze in vielen Nachbarstaaten sind hier einsehbar. Allerdings haben etwa im Schwarzwald, in der Eifel oder im Altmühltal viele der sogenannten Trekking-Camps oder Bootsrastplätze, die sich speziell an eher minimalistische Zeltler richten, ab November geschlossen (siehe auch Infokasten S. 29). Denn die kalte Jahreszeit ist auch die Erholungs- und Ruhephase der Natur, insbesondere des Wildes. Das Biwakieren wiederum – also die behelfsmäßige Übernachtung unter freiem Himmel, einer Schutzplane oder in einer Schneehöhle – ist zumeist nur in Notfällen explizit erlaubt.



Ein weiterer Vorteil auf Campingplätzen im Winter: Ist der Parkplatz nicht weit, spielt Gewicht nicht so eine große Rolle und man kann nach Herzenslust »glampen«.

## HERANTASTEN – UND AUSPROBIEREN

Vielleicht kann man ohnehin etwas niederschwelliger einsteigen, so wie Yanneck Konda. Der Snowboardprofi klappert mittlerweile mit dem Wohnmobil die besten Winterreviere der Alpen ab. Begonnen hat seine

Wintercamping-Karriere allerdings spartanischer, nach dem Abitur, als er mit Freunden in einem Kleinwagen und einem alten VW-Bus die unendlichen Weiten der kälteren Jahreszeiten erkundete – ohne Standheizung. »Wir haben damals heiße Steine mit etwa 20 Zentimeter Durchmesser im Lagerfeuer gewärmt, in Baumwoll-Handtücher

→



### Lauscher warm

Wintercamping-Anfänger erkennt man am coolen, aber mitunter zu kühlen Beanie. Wintercamper-Profis dagegen an dieser waschechten Wintermütze. Das Futter aus kurzflorigem Synthetikfell wärmt wie Bolle und fühlt sich angenehm auf Haut und Haaren an. Der Schild schützt das Gesicht bei Schneefall. Und mit runtergeklappten Ohrenschützern haben's auch die Lauscher lauschig warm.

**FJÄLL RÄVEN**  
SINGI HEATER  
— Preis: 84,95 Euro



### Heiz-Körper

Der Feater ist so vielseitig einsetzbar, dass er eigentlich zur Pflichtausrüstung jeder Frostbeule gehört. Genutzt werden kann er als Ergänzung in einem Dreijahreszeiten-Schlafsack, um dessen Temperaturbereich um bis zu 10 Plusgrade zu pimpen. Oder für Puristen als Drei-Viertel-Schlafsack in Verbindung mit einer Daunenjacke. Oder einfach, um es wahnsinnig gemütlich am Lieblingsort der Wahl im Herbst oder Winter zu haben. Die zwei Geheimnisse stecken im Inneren des Featers: Die Füllung Downwool ist ein Mix aus 70 % Daune und 30 % Wolle, das macht sie wärmeisolierend und gleichzeitig temperaturstabiler bei feuchten Bedingungen. Integriert ist ein Carbon-Heizelement, das einfach per in der Innentasche integriertem USB-Anschluss an jede gängige Powerbank angestöpselt werden kann. Circa 30 Minuten heizen – und das nur 660 g leichte Teil hält die ganze Nacht warm. Und falls du mal geschwitz haben solltest: Der Feater ist inklusive Heizung bis 30 Grad maschinenwaschbar.

**GRÜEZIBAG**  
FEATER - THE FEET HEATER DOWNWOOL  
— Preis: 260,00 Euro



### Kein Ausrutscher

Mit diesem Schuh stellt ihr euer Wintercamping auf sichere und warme Füße. Denn Lowa hat seinen Klassiker Renegade in dieser Version mit allem versehen, was Ausrutscher und eisige Zehen verhindert. Die Vibram-Sohle beißt sich förmlich in Schnee und Eis. Das flauschige Innenfutter wärmt die Füße, selbige bleiben, weil Gore-Tex-umhüllt, trocken. Der recht hohe Schaft schützt vor Umknicken und Schnee. Ein Winterschuh voller Funktion, bereit für den breiten Einsatz in der kalten Jahreszeit, von Christkindlmarkt bis Camping.

**LOWA RENEGADE EVO ICE GTX**  
— Preis: 270,00 Euro



## Aufgespürt → Im Herbst und Winter auf den Campingplatz

gewickelt und mit ins Bett genommen«, erinnert sich Konda. Er weiß sehr wohl, dass es eine solche Do-it-yourself-Standheizung zwar nicht mit dem Komfort eines modernen Wohnmobils aufnehmen kann. Die Innovationsbereitschaft lohnte sich laut Konda aber doch. »Die Steine waren noch am nächsten Morgen warm.«

Lohnt es sich also, das Erlebnis einer Outdoor-Nacht im Spätherbst oder Winter auf einem Campingplatz zu wagen? Absolut. Denn die Belohnung: ist eine Einsamkeit an Orten, die zur Sommerzeit meist überlaufen sind, in Kombination mit einer Infrastruktur, die dann doch das angenehme Quäntchen Sicherheit und Komfort bietet – von der heißen Dusche bis zur Steckdose. Klingt eigentlich zu gut, um es nicht auszuprobieren. ○

**TEXT** DOMINIK PRANTL

Mini-Abenteuer unterm Maxi-Sternehimmel. Voraussetzung: Die Ausrüstung ist dafür geeignet.

FOTO Spring Fed Images/Unsplash

ANZEIGE



**PADJE LIGHT 45L**  
OUR LIGHTEST TREKKING PACK

*Lundhags*



**LIEBESERKLÄRUNG: HOUDINI POWER HOUDI**

1287

Ich liebe Statistiken. Ich habe dann immer das naive Gefühl, ein bisschen weiser zu werden. Die Zahlen geben mir Momente angenehmer Verblüffung, lassen mich mitunter schmunzeln. Und sie bringen mich zum Nachdenken. Wie etwa die durchschnittliche Dauer einer deutschen Ehe in 2023: 14,8 Jahre. Ok, hab noch Zeit. Allgemeine Smartphone-Nutzung: knapp drei Jahre. Lieg ich weit drüber. Durchschnittliche Pro-Kopf-Lebenszeit auf der Toilette: drei Jahre. Wow! Beziehungsweise: puh. Neulich bin ich allerdings auf eine Zahl gestoßen, die mich wirklich erschreckt hat: Im Schnitt wird jedes Kleidungsstück innerhalb eines Jahres entsorgt und auf irgendeine Weise vernichtet. Und jedes Jahr kommen 100 Milliarden neue Klamotten dazu. Das ist schon krank, finde ich. Houdini, schwedischer Hersteller von zeitloser Funktionsbekleidung im Skandi-Style, hat diese Zahlen zum Anlass genommen und mal auf seinen Bestseller geschaut: die Fleece-Jacke »Power Houdi«.

Seit über 20 Jahren im Portfolio, kontinuierlich sinnvoll verbessert und so etwas wie ein Best-of an Material- und Design-Zutaten, ausgelegt auf maximale Nutzungsdauer und optische Halbwertszeit. Quasi DAS Rezept für einen Klassiker. Um das eigene Gefühl zu bestätigen, hat Houdini seine Kunden befragt. Das Ergebnis: 1287-mal wird das Power Houdi im Schnitt getragen (umgerechnet 3,5 Jahre am Stück!), und das über einen Zeitraum von 10,2 Jahren. Das liegt zwar unterhalb der deutschen Ehe-Dauer, für ein softes Textilteil finde ich das aber hochgradig bemerkens- wie lobenswert.



Auch wenn Houdini südlich von Schweden noch eher unbekannt ist: Als Ausrüstungs-Nerd habe ich – natürlich – dieses Lieblingsteil im Schrank, seit Frühjahr 2016. Übernächstes Jahr werde ich also den Durchschnitt von 10,2 Jahren erreicht haben. Ich fürchte aber, dass ich das Mittelmaß locker knacken werde. Und beim Nachdenken, ob ich auch auf die 1287 Einsätze in meiner Power Houdi komme, wurde mir bewusst, wie viele wunderbare Erlebnisse ich in dieser Fleece-Jacke bisher hatte. Und wie sehr ich an dem Teil hänge. Das ist doch eigentlich die wunderbarste Liebeserklärung, die man einem Ausrüstungsteil machen kann, oder?

**TEXT MORITZ BECHER**



**Das Power Houdi im Detail**

Basis des Power Houdis ist seit seiner Geburt das unfassbar gute Fleece-Material Power Stretch Pro von Polartec, bestehend aus 57 % Polyester, 33 % Polyamid (Nylon) und 10 % Elasthan, die Hälfte davon aus recycelten Fasern. Unfassbar gut, weil die Außenseite aus Nylon-Fasern den Stoff – für ein Fleece – sehr, sehr abriebfest macht. Innen ist die Kapuzenjacke einfach nur: kuschelig-gemütlich. Der Schnitt ist eher eng anliegend, das Teil macht aber dank Rundum-Stretch wirklich jede Bewegung mit. Und zwar auf Dauer. Selbst nach Jahren keinerlei sackiges Ausleiern. Zwei Seitentaschen außen, zwei Taschen innen, dazu Daumenschlaufen an den langen Ärmeln. Ungewöhnlich ist der Zwei-Wege-Frontreißverschluss, der sich aber immer wieder auszahlt – von Klettergurt-Handhabung bis Pippi-Pause.

**HOUDINI POWER HOUDI — Preis: 240,00 Euro**



EMPFEHLUNGEN DES HAUSES

# LIEBLINGSTEILE



## Ob Berg oder Hain

Die Warteschlange vor dem Club oder dem Szene-Café ist ja auch irgendwie Outdoor. Und so lässt dich diese stylische wie urgemütliche Fleece-Jacke am Samstagabend nicht in der Kälte stehen. Neben Recycling-Materialien gibt's zahlreiche Reißverschlussaschen obendrauf. Und sonntags ziehst du die Jacke einfach wieder an (oder gar nicht erst aus) – dann für eine echte Outdoor-Aktion.

**PATAGONIA**  
SYNCHILLA JACKET WOMEN  
— Preis: 150,00 Euro



## Herbstzeitlose

Ach, gäbe es doch nur die ideale Jacke zum entspannten Fahrradfahren in der kühlen Jahreszeit ... Zeitlos schick sollte sie aussehen. Als Material wäre ein Loden-Fleece perfekt, aus mulesing-freier Schurwolle. Das flauschige Gewebe hätte dann das perfekte Verhältnis aus Witterschutz und Atmungsaktivität. Wie bei jeder echten Fahrradjacke sollten Rücken und Ärmel etwas länger ausfallen, die Front dafür etwas kürzer ... Oh, warte mal – wir hören gerade, diese Jacke gibt's!

**WALDKAUZ**  
PEDALIST JACKET MEN  
— Preis: 299,00 Euro



## Norwegisch by nature

Das schicke Norwegermuster versetzt dich mit dieser Mütze direkt an den Kopfkino-Fjord. Und beim Anfassens spürst du den weichen Strick aus besonders feinen Wollfasern – natürlich von norwegischen Schafen, denn von dort kommen ja schließlich die Wollpioniere von Devold.

**DEVOLD**  
SYVDE WOOL BEANIE  
— Preis: 50,00





## Bündchen 90/Die Grüne

Eine Hommage an die Fleece-Jacken der 90er-Jahre – gepaart mit den aktuellsten Nachhaltigkeits-Standards von Patagonia. So besteht dieses mitteldicke Lieblingsteil ausschließlich aus recyceltem Polyester und Nylon. Hergestellt wird sie in einem Fair-Trade-Betrieb in Sir Lanka. Freude am Detail kommt bei den elastischen Bündchen oder den Handwärmertaschen auf.

**PATAGONIA**  
RETRO PILE HOODY WOMEN  
— Preis: 160,00 Euro

*Wohlfühl-Alarm!*

## Ja, ist denn schon Beinachten?

Schließ' mal die Augen. Jetzt stell dir vor, wie du an einem Dezembertag durch die Natur streifst. An den Beinen spürst du das wärmende Flanellfutter dieser Hose. Das Material besteht aus nachhaltigen Zutaten wie Bio-Baumwolle und Recycling-Polyester. Bei jedem Schritt wird dir warm ums Herz, auch weil die Hose perfekt sitzt. Augen auf beim Hosenkauf!



**ROYAL  
ROBBINS**  
BILLY GOAT BC  
LINED PANT  
WOMEN  
— Preis:  
139,95 Euro



## Rock-Star

Sieht aus wie ein Kletterrucksack, ist aber ein alltagstauglicher Daypack mit Arbeitsfach und Fahrradlampehalterung. Seine Klettergene zeigen sich unter anderem im strapazierfähigen Material, dem eng anliegenden Rücken und dem abnehmbaren Hüftgurt. Nach dem Büro zum Bouldern – dieser Rucksack schafft den Spagat mit Leichtigkeit.

**RAB**  
ADRIFT 30  
— Preis: 100,00 Euro

## Ein Herbstgedicht

Warum wir uns auf den Herbst und Winter freuen? Weil man dann endlich wieder die kuschelig-warmen Wohlfühlteile anziehen kann. Mit diesem Flanellhemd morgens den Hund Gassi führen, mittags Freunde besuchen und abends gemütlich am Feuer sitzen (inklusive vorheriger Kleinholz-Hackerei) – ein Tag wie aus einem Rilke-Gedicht. 53 % Baumwolle und 47 % Recycling-Polyester schmeicheln der Haut. Und Holzfäller-Karos kann man immer tragen, bis zur nächsten T-Shirt-Saison.

**MARMOT**  
RIDGEFIELD SHERPA  
FLANNEL SHIRT.  
— Preis: 150,00 Euro



**NACHGEFRAGT:** UMWELTAKTIVISTIN UND PADDLERIN VEIGA GRÉTARSDÓTTIR

# Gegen den Strom

Ob als Transfrau, Paddlerin oder Umweltaktivistin:  
Veiga Grétarsdóttir lebt mit Widerständen. 2019 umrundete sie  
ihre Heimat Island per Seekajak – entgegen der üblichen Richtung.  
Heute kämpft Veiga gegen die Lachs-Industrie.  
Und für Akzeptanz in der Gesellschaft.



Veiga ganz in ihrem Element: Die raue Natur Islands war schon in Kindertagen ihr Lieblingsspielplatz.

Akzeptiert: In ihrem Heimatdorf Ísafjörður durfte Veiga am Nationalfeiertag die Tracht der »Bergfrau« tragen.

**Du bist in den abgelegenen, dünn besiedelten isländischen Westfjorden aufgewachsen. Wie war deine Kindheit in dem Fischerort Ísafjörður?**

Ich war ständig draußen unterwegs, ob mit dem Fahrrad, beim Angeln oder zu Fuß in den Bergen. Ich hatte auch ein kleines Gummiboot, mit dem ich auf dem Fjord gepaddelt bin. Meine Kindheit war große Freiheit und Unbesorgtheit – man hat damals ja nicht einmal das Haus abgeschlossen.

**Outdoor-Aktivitäten begleiten dich also seit Kindheit an?**

Ja, bis zu meinem 13. Lebensjahr bin ich Skirennen gefahren. Auch bei den Pfadfindern war ich aktiv und habe mit meinem Großvater die Natur erkundet.

**Wie hast du gemerkt, dass du nicht genau so bist wie die Jungs um dich herum?**

Ungefähr mit zwölf Jahren. Ich verspürte den Drang, Frauenkleider anzuziehen, konnte das aber nicht einordnen. Es gab ja kein Internet, wo ich mich hätte informieren können. Erst mit 25 stieß ich auf das Wort »Transgender«.

**Speziell in der Pubertät ist das vermutlich sehr verwirrend?**

Einerseits fühlte es sich schön an, Frauenkleider zu tragen, andererseits fühlte es sich falsch an. Ich wusste nicht, was ich denken sollte. Und in unserem Dorf gab es niemanden, mit dem ich hätte sprechen können. Es war damals nicht leicht, homosexuell zu sein, von transgender ganz zu schweigen. Also habe ich, wie viele Transfrauen, zunächst ein betont männliches Leben geführt und zum Beispiel 20 Jahre lang handwerkliche Berufe ausgeübt.

**Wie kam es dann zu dem Wunsch und der Entscheidung, eine Geschlechtsanpassung vornehmen zu lassen?**

All die Jahre hatte ich das Gefühl, in einem falschen Körper zu stecken – als Frau im



»

**In unserem Dorf gab es niemanden, mit dem ich hätte sprechen können.**

«

Körper eines Mannes. Ich war damals auch mit einer Frau verheiratet, wir haben einen gemeinsamen Sohn. Eine Zeitlang dachte ich, ich könnte als Crossdresser leben, also als Mann, der gerne Frauenkleider trägt. Aber um das Jahr 2014 legte meine Frau mir nahe, dass wir uns scheiden lassen und ich die Geschlechtsanpassung vornehmen lasse. Sie sagte: »Mach es. Du wirst sonst nie glücklich werden.«

**Wie hast du dich nach der Angleichung gefühlt?**

Am Anfang war ich einsam. Ich gehörte nicht mehr zu den Jungs und wurde noch nicht als

Frau akzeptiert. Es hat lange gedauert, bis ich mich in meiner Haut wohlfühlt und mich wieder geliebt habe. Heute fühle ich mich angekommen. Ein wunderschönes Gefühl.

**Island ist bekannt für seine Toleranz. Wie hat dein Umfeld auf deine Verwandlung reagiert?**

Zum isländischen Nationalfeiertag am 17. Juni wird vielerorts eine »Fjallkona« (zu Deutsch: Bergfrau) bestimmt. Sie repräsentiert den Geist Islands. Und im Jahr 2021 wurde ich als Fjallkona von Ísafjörður auserwählt. Das sagt viel darüber aus, wie großartig die Menschen in meinem Umfeld mich akzeptierten.

**Wann ist bei dir die Liebe zum Kajakfahren erwacht?**

Etwas 2003 hat mich ein Freund dazu gebracht, und ich habe mich in den Sport verliebt. Nach einer längeren Pause habe ich 2017 wieder angefangen.

→



103 Tage lang paddelte Veiga rund um Island – und zeltete in großer Kulisse.

### Wie kam es zu dem Entschluss, Island zu umrunden?

In unserem Kanuclub lag ein altes grönländisches Kajak. Darauf haben sich viele verewigt, die Island umrunden haben. Ich träumte immer davon, das auch zu machen. Im Frühjahr 2018 habe ich dann beschlossen, dass mein Name mit auf das Boot soll.

### Normalerweise umrundet man Island im Uhrzeigersinn, weil man dadurch die Hauptströmung nutzen kann. Wie kamst du dazu, es andersherum zu machen?

Ich war auf einem großen Segelschiff als Kajak-Guide in Grönland mit dabei. Als ich dem Kapitän von meinem Vorhaben erzählte, sagte er: »Veiga, du musst gegen den Uhrzeigersinn paddeln. Denn dein Leben verläuft nun mal gegen den Strom.«

### Wolltest du dir damit selbst etwas beweisen? Oder der Welt?

Hauptsächlich mir selbst, dass ich Großes erreichen kann. Ich wollte aber auch zeigen, wozu Transmenschen in der Lage sind.

### Wie erging es dir dann auf dem Trip?

Das Paddeln war wundervoll. Ich habe die Schönheit Islands gesehen, die Kraft der Natur gespürt. Mein Traum wurde wahr. Anstrengender als das Paddeln war die Tatsache, dass ein Dokumentarfilmer mich begleitete. Er kam oft an meine Übernachtungsplätze gefahren.



## Über Veiga Grétarsdóttir

Veiga Grétarsdóttir wurde 1976 in den Westfjorden Islands geboren. Mit der Pubertät wurde ihr klar, dass sie im falschen Körper lebt. Dennoch führte sie ihr Leben zunächst als Mann, bekam zwei Kinder mit zwei Frauen. Mit 38 Jahren entschied sich Veiga dann zu einer Geschlechtsanpassung. 2019 umrundete sie Island gegen die Hauptströmung mit dem Seekajak – 2100 Kilometer in 103 Tagen. Ein Dokumentarfilmer hat sie bei ihrem Paddelabenteuer begleitet. »Against the current« heißt das filmische Resultat.

Dort wollte ich nach bis zu 13 Stunden im Boot eigentlich nur essen und schlafen. Stattdessen musste ich immer wieder vor der Kamera sprechen, auch über meine schwierigsten Zeiten. Andererseits brachte er mir frische Essensvorräte. (lacht)

### Wie hat dich der Paddeltrip verändert?

Von mir aus hätte es immer so weitergehen können: paddeln, essen, schlafen ... Ich habe gelernt, dass ich nicht viel zum Glückhsein brauche. Deshalb lebe ich heute in einem Van. Gerade stehe ich in einer Bucht nahe Reykjavík. Die Expedition hat mir aber auch eine unschöne Seite von Island gezeigt, nämlich den vielen Müll speziell an der Südküste. Das war der Initialfunke für mein heutiges Umweltengagement.

### Zunächst aber wolltest du weitere Länder mit dem Seekajak erkunden?

Ich wollte um Dänemark herumpaddeln. Diesen Plan hat die Corona-Pandemie durchkreuzt. Im Jahr drauf wollte ich die norwegische Küste entlangpaddeln. Nach einem Drittel musste ich aufgeben, weil ich von Fliegen zerstochn war, die Stiche haben sich entzündet. Außerdem machte mir mein neues Hormonpräparat zu schaffen.

### Immerhin hast du zurück in den Westfjorden schnell eine neue Aufgabe gefunden: das Thema Lachszeit.

Bei einer Kajakfahrt in meinen heimischen Gewässern kam ich an einer Lachszeit

vorbei. Als ich genauer hinschaute, sah ich in diesem runden Schwimmnetz ganz viele Lachse mit schrecklichen Verunstaltungen. Sie hatten weiße Köpfe, manchen fehlte ein Auge, manchen der halbe Kopf. Die Lachse waren von Seeläusen befallen. Dieser Parasit kommt auch in der Natur vor, hat bei so vielen Lachsen auf so kleinem Raum aber ein besonders leichtes Spiel. Beim nächsten Mal filmte ich die Lachse.

#### **Und deine Aufnahmen gingen um die Welt ...**

Als der Guardian meine Aufnahmen in Großbritannien veröffentlichte, gingen sie wirklich viral. Als Nächstes machte ich eine Dokumentation über das Mikroplastik, das mit dem Lachsfutter aus den Leitungen ins Meer gespült wird. Ein weiterer Aspekt ist der Meeresboden unter den Lachsnetzen. Da liegen teils meterdick Fisch-Exkrememente. In diesem Schleim wächst nichts mehr.

#### **Wie haben die Menschen in den Westfjorden auf deine Enthüllungen reagiert?**

Nun, es waren nicht alle glücklich darüber. Denn einigen bietet die Lachszucht einen Arbeitsplatz oder Aufträge. Letztlich stehen hinter dieser Industrie norwegische Investoren, sie machen den größten Reibach. Einer Umfrage zufolge sind 70 Prozent der Isländer gegen Lachszucht in offenen Netzen. Auch weil entflohene Zuchtlachse den Wildlachs gefährden. Man findet Zuchtlachse mittlerweile in vielen isländischen Flüssen.



Veigas Fotos von kranken Zuchtlachsen gingen um die Welt.

#### **Gäbe es eine Alternative zur Lachszucht in offenen Netzen?**

Man könnte die Lachse in Becken an Land züchten. Dann hätte man auch keine Probleme mit Seeläusen. Das Mittel, mit dem sie bekämpft werden, schadet, wenn es ins Meer gelangt, auch anderen Schalentieren. Aber die Zucht an Land wäre teurer.



Die Westfjorde sind Veigas liebstes Paddelrevier – auch im Winter.

**Du bist in dem Dokumentarfilm zu sehen, mit dem dein Sponsor Patagonia Anfang des Jahres auf die problematische Lachszucht in Island aufmerksam gemacht hat. Hat sich seither etwas geändert?**

Die isländische Regierung arbeitet an einem neuen Gesetz. Allerdings scheint es eher die Unternehmen als die Natur zu begünstigen.

#### **Kämpfst du weiter gegen die Lachsfarmen?**

Ich musste mein Engagement reduzieren, auch wegen der gesundheitlichen Probleme durch die Hormone. Aber ich setze mich auch für Pieta ein. Diese Organisation hat es sich zur Aufgabe gemacht, Selbstmorde zu verhindern. Ich habe eine Spendenaktion für Pieta organisiert, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie wichtig dieses Thema ist. In der schwierigen Zeit habe ich selbst zwei

Selbstmordversuche unternommen. Eines Abends saß ich am Bett meiner Tochter und habe mich von ihr verabschiedet. Denn ich dachte, bevor sie wegen mir gehänselt wird, ist es besser, ich bringe mich um. Irgendwas hat mich in jener Nacht zum Glück davon abgehalten.

»

## **70 Prozent der Isländer sind gegen diese Art der Lachszucht.**

«

**Du trittst auch als Rednerin auf. Was ist die zentrale Botschaft, die du vermitteln möchtest?**

Du kannst dein Leben jederzeit ändern. Folge deinem Herzen. Sei du selbst.

**Arbeitest du noch als Kajak-Guide? Oder womit verdienst du deinen Lebensunterhalt?**

Ich brauche zum Glück nicht viel bei meinem Lebensstil. Aber ich habe immer wieder Ideen. Zurzeit plane ich einen Video-Podcast. Ich möchte mich mit Menschen bei einer gemeinsamen Kajaktour unterhalten und dabei auch die Natur filmen. Eine Dokumentation über den Pestizideinsatz in der Lachszucht möchte ich auch noch fertigstellen. Ach, und irgendwann möchte ich Island noch einmal mit dem Seekajak umrunden. Dann aber ganz untypisch mit dem Strom. ○

**INTERVIEW** INGO WILHELM  
**FOTOS** VEIGA GRÉTARSDÓTTIR

EINBLICK: REISSVERSCHLUSS-KÖNIG YKK

# Verschluss-Sache

Kleine Teile, große Wirkung: Viele Outdoor-Produkte wären ohne Reißverschlüsse undenkbar. Auf den meisten Zippern stehen die Buchstaben YKK. Grund genug, dem japanischen Spezialunternehmen auf den Zahn zu fühlen.

Nicht alle Helden tragen Capes. Manche verrichten unscheinbar ihren Dienst. Doch wehe, wenn sie nicht funktionieren! Dann ist die Regenjacke nicht mehr wasserdicht. In den Schlafsack dringt Kälte ein. Oder der Inhalt der Reisetasche verteilt sich großzügig über das Gepäck-Förderband. Einer dieser stillen Helden heißt YKK und ist Weltmarktführer für Reißverschlüsse. Das japanische Unternehmen hat 90 Jahre Erfahrung mit Zippern und produziert drei Millionen (!) Kilometer Reißverschlüsse – pro Jahr. Genug, um sie 75-mal um die Erde zu wickeln. Die Produkte kommen vielfältig zum Einsatz, bei Reisegepäck oder Outdoor-Ausrüstung müssen die Zähne jedoch besonders zuverlässig halten.

## MEILENSTEINE IM OUTDOOR-BEREICH

»Ein Reißverschluss muss zunächst einmal öffnen und schließen«, erklärt Andreas Sczekalla, Bereichsleiter bei YKK Europe. »Im Outdoor-Bereich haben viele der Materialien eine zusätzliche Funktion. Sie müssen z. B. bestimmten Wetterbedingungen standhalten.« Zu den Meilensteinen von YKK gehören der

wasserabweisende AquaGuard-, der luft- und wasserdichte AquaSeal- und der wasserdichte AquaLock-Reißverschluss, der 2022 eingeführt wurde.

Wie gewährleistet YKK, dass seine Reißverschlüsse auch unter extremen Bedingungen wie Schneefall oder Salzwasser funktionieren? »Viele unserer Produkte werden zusammen mit unseren Partnern entwickelt, die die Reißverschlüsse beispielsweise in ihren Kleidungsstücken verarbeiten«, sagt Engin Ertugrul, Marketing-Verantwortlicher von YKK Europe. »Es ist wichtig, dass wir das Endprodukt vom Konzept bis zur tatsächlichen Anwendung verstehen.« Schon in der Entwicklung testet YKK nach Ertugruls Aussage »exzessiv«: »Wir erfüllen nicht nur die Industriestandards, sondern haben in den 90 Jahren auch weitergehende Testaspekte entwickelt, um die Anforderungen unserer Kunden zu erfüllen.« In der Produktion legt YKK Wert

auf höchste Präzision, vom Gießen der Zähne bis zur Endmontage wird jeder Schritt überwacht, in den Werken finden Qualitätstests statt. »Dabei gibt es verschiedene Methoden, um die Festigkeit von Reißverschlüssen zu bewerten. Einige dauern Stunden, andere Wochen«, erklärt Ertugrul.

## VON DER WERKSTATT ZUM GLOBAL PLAYER

Im Jahr 1934 gründete Yoshida Tadao, der als Kind nur die Grundschule besucht hatte, in Tokio seine erste kleine Reißverschlussproduktion. 1945 benannte er die Firma in »Yoshida Kōgyō Kabushiki gaisha« (Yoshida Industrie-Aktiengesellschaft) um, kurz YKK. Bald erfolgte die Expansion auf den Weltmarkt, mit Produktionsstätten auf mehreren Kontinenten. Die Qualität setzte sich durch. Heute steckt hinter der ehemaligen Werkstatt-Produktion ein Global Player mit aktuell mehr als 44.000 Mitarbeitenden. YKK ist sogar auch in anderen Geschäftsfeldern aktiv, wie etwa Fassadenelemente und Maschinenbau.

## DER »KREISLAUF DES GUTEN«

Yoshida Tadao verfolgte dabei eine Philosophie: »Zen no Junkan« (»Kreislauf des Guten«). »Niemand gedeiht, ohne einen Nutzen für andere zu erbringen«, war er überzeugt. Yoshida wollte mit seinen Geschäftsaktivitäten auch den Wohlstand von Kunden und

## Zahlen mit Zähnen

**5749** Patente hat YKK angemeldet oder erhalten.

**3** Mio. Kilometer Reißverschlüsse produziert YKK pro Jahr.

Rund **100** Zähne hat der Hauptreißverschluss einer Hardshell-Jacke (Größe L).

Mehr als **2000** verschiedene Modelle und Varianten produziert YKK.



## DIE BESTANDTEILE EINES REISSVERSCHLUSSES



Yoshida Tadao gründete 1934 seine Reißverschlussfirma in Tokio. Heute beschäftigt der Weltmarktführer YKK weltweit mehr als 44.000 Mitarbeitende.

Geschäftspartnern mehr und einen Beitrag für die Gesellschaft leisten. Diese Firmenphilosophie manifestiert sich heute unter anderem in den Nachhaltigkeitsbemühungen. Bis 2050 möchte YKK klimaneutral sein und hat seine Klimagase bereits fast um die Hälfte reduziert (von 2018 bis 2022). Das Unternehmen hat neue Fertigungstechnologien entwickelt, wie z. B. AcroPlating, um den Einsatz gefährlicher Chemikalien zu vermeiden. Auch das Thema Kreislaufwirtschaft geht YKK an: Dank des komplett aus Polyamid bestehenden Zippers Vislon Nylon können Polyamid-Textilien recycelt werden, ohne den Reißverschluss heraus-trennen zu müssen.

Bei so viel Zipper-Know-how – auf was dürfen wir uns als Nächstes freuen? Bezüglich bevorstehender Produkt-Highlights hält sich der YKK-Nachhaltigkeitsexperte Joao Matias bedeckt, verrät aber: »Viele unserer jüngsten Entwicklungen zielen auf Langlebigkeit und Reparierbarkeit ab, damit Marken und Verbraucher die Lebensdauer ihrer Produkte mit nur wenigen einfachen Schritten verlängern können.« Das ist sicher auch im Sinne des Firmengründers Yoshida Tadao und seines »Zen no Junkan«. ○

**TEXT** INGO WILHELM  
**FOTOS** YKK

## Zahn vs. Spirale

- Bei **Zahnreißverschlüssen** verhaken sich die Zähne ineinander. Sie sind sehr stabil. Ihr Nachteil: Bei Defekten müssen sie ausgetauscht werden – falls technisch überhaupt möglich.
- **Spiralreißverschlüsse** bestehen aus einer spiralförmigen Kunststoffwicklung und sind besonders flexibel und leicht. Bei einem Defekt repariert sich die Spirale häufig durch den Schieber selbst, ein Austausch ist meist problemlos möglich. Allerdings sind sie anfälliger gegen Verschmutzung und verbiegen bei Zugkraft relativ schnell.

## Wasserfestes Handgepäck

Der wasserabweisende AquaGuard-Reißverschluss von YKK kommt bei diesen Gepäck-Boxen von Eagle Creek zum Einsatz. Das sorgt für Ordnung im Reisegepäck und schützt den Inhalt (Kapazität zwei Liter) vor Feuchtigkeit und Staub. Deshalb eignen sie sich auch als Handgepäck für Strand, Pool oder Schwimmbad. Mit Hilfe der Schlaufen lässt sich der Dry Cube vielseitig befestigen. Er hält und hält dicht – nur tauchen solltest du damit nicht.



**EAGLE CREEK**  
**PACK-IT DRY CUBE S**  
— Preis: 50,00 Euro

## Wasserabweisend vs. wasserdicht

Bei den wasserabweisenden AquaGuard-Reißverschlüssen von YKK ist das Band mit PU beschichtet. Die Reißverschlusskette wird dauerhaft imprägniert. Sie sind flach, damit Wasser leichter abläuft. Die anschließenden Nähte sind zudem häufig versiegelt.

Beim wasserdichten YKK-Modell AquaSeal greifen die Zähne vollständig ineinander und bilden eine wasserdichte Barriere. Der gesamte Reißverschluss, einschließlich des Bandes, ist aus wasserdichten Materialien gefertigt. Generell haben wasserdichte RV oft zusätzliche Gummi- oder Kunststoffdichtungen.

# Altbewährtes neu erfunden

Gore-Tex wird gerne als Synonym für Wasserdichtigkeit bei Outdoor-Jacken verwendet. Das neue Material aus dem Hause Gore namens ePE vermeidet gefährliche PFCs – und soll genauso leistungsfähig sein. RAUSZEIT beantwortet die wichtigsten Fragen zu den Hintergründen, zur Technologie und zur Umweltverträglichkeit.

**A**ls Menschen, die gerne draußen aktiv sind, brauchen und schätzen wir Materialien, die zugleich wasserdicht und atmungsaktiv sind. Gore-Tex war und ist quasi der Inbegriff dieser Eigenschaften, die uns in Form von Hardshell-Bekleidung vor Nässe und Wind schützt. Warum braucht es also ein neues Gore-Tex-Material?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben in den vergangenen Jahren bewiesen, dass sich bedenkliche Perfluorcarbon-Verbindungen (PFCs) global verbreitet haben – selbst in den entlegensten Winkeln der Erde (in unserer Sommerausgabe 2022 hatten wir ausführlich dazu berichtet). Die enorme Verbreitung ist jedoch primär der PFC-lastigen Produktion an Alltagsgegenständen geschuldet, die häufig als Wegwerfartikel produziert und dann – global betrachtet – alles andere als sachgemäß entsorgt werden. Die Rede ist z. B. von Einmal-Kaffeetassen, Backpapier, Fast-Food-Verpackungen, Kosmetika, Wetterschutzfarben, antihaftbeschichtetem Kochgeschirr ... Die Liste ist lang. Eben Dinge, bei denen wasser-, fett- und schmutzabweisende Eigenschaften gefragt sind. In Relation dazu betrachtet ist der Prozentsatz, der aus dem Outdoor-Bereich zu der Problematik beiträgt, sehr gering. Allein schon aufgrund der massiv längeren Nutzungszeit einer Regenjacke im Vergleich zu einem Pizzakarton. Dennoch: Jeder noch so kleine Schritt ist essenziell wichtig. Vor allem dort, wo Passion und Produkt so eng mit einer intakten Natur verbunden sind.

Die Erkenntnisse haben zu einem Umdenken in der Branche geführt, und immer mehr Hersteller, einschließlich Marktführer Gore, haben begonnen, nach umweltfreundlicheren Alternativen zu suchen und PFC-freie Nässeschutz-Membranen und -Imprägnierungen zu entwickeln. Gleichzeitig wurde die Gesetzgebung in vielen Ländern verschärft, um den Einsatz von PFCs zu begrenzen oder zu verbieten.

## WAS GENAU SIND PFAS/PFCs?

PFAS (per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen) sind eine Gruppe synthetischer Chemikalien, zu denen auch PFCs (per- und polyfluorierte Chemikalien) gehören. Sie sind wasser-, fett- und schmutzabweisend, langlebig und reichern sich in der Umwelt an. Deshalb nennt man sie auch Ewigkeitschemikalien. Man findet sie fast überall, von Gewässern bis hin zum Fettgewebe von Tieren. Zur Gruppe der PFAS gehören etwa 4700 Chemikalien. Einige davon stehen im Verdacht, das Erbgut zu schädigen und krebserregend zu sein.

Gore verwendete für seine Gore-Tex-Membran seit 1976 das Material ePTFE (expandiertes Polytetrafluorethylen). Es emittiert zwar keine umwelt- oder gesundheitsschädlichen PFCs, aber bei der Herstellung des Grundstoffs PTFE in Chemiebetrieben wird mit PFAS gearbeitet, die nicht in die Natur gelangen sollten. Nach zehnjähriger Forschung

Im Regenturm von Gore wird Wetter in seiner schmutzdeligsten Form simuliert. Danach wird analysiert, ob die Testkriterien erfüllt wurden.



ist Gore 2022 mit einer Membran aus ePE (expandiertes Polyethylen) auf den Markt gekommen. Laut Gore dauerte die Entwicklung eben so lange, bis das neue Material auch als Laminat den Qualitätsansprüchen genügte, mit besonderem Fokus auf die Langlebigkeit. Von einem Laminat im Outdoor-Kontext spricht man, wenn eine hauchdünne Membran mit mindestens einer Textilstoffschicht dauerhaft verbunden ist. »Es galt unsere jahrzehntelange Expertise anzuwenden, aber auch weiterzuentwickeln, um das neue Membranmaterial mit textilen Schichten zu einem wasserdichten Laminat zu verbinden«, erklärt Hannu Haslach aus dem Gore Fabric Marketing Team. »Diese produzierten Lamine bilden dann die Grundlage, um daraus dauerhaft funktionelle Produkte herstellen zu können.«

### WAS ZEICHNET DIE NEUE EPE-MEMBRAN VON GORE-TEX AUS?

Die neue Gore-Tex-Membran aus ePE funktioniert nach dem gleichen Prinzip wie die aus ePTFE: Durch das Recken (d. h. eine Art kontrolliertes, ruckartiges Auseinanderzerren) des Polymers bekommt es eine mikroporöse Struktur. Die winzigen Löcher lassen Wasserdampf entweichen, aber kein Wasser eindringen. In der neuen Membran wird ePE mit Polyurethan kombiniert. Laut Gore ist ihr neues Material ebenso zu 100 Prozent wasserdicht, zu 100 Prozent winddicht und sehr atmungsaktiv: »Unser Markenversprechen



## Membran vs. DWR

- **Die Membran selbst:** Bei der Herstellung von ePTFE-Membranen werden PFAS verwendet. Bei den neuen Gore-Tex-Membranen aus ePE sind keine PFAS involviert.
- **Die Imprägnierung:** Wetterschutztextilien werden mit einer Durable Water Repellency (DWR) behandelt. Diese sorgt dafür, dass Wasser von der Oberfläche abperlt, was zu einer verbesserten Atmungsaktivität beiträgt. Heute verwenden die meisten Hersteller dafür PFC-freie Imprägniermittel. Denn das Auswaschen einer DWR war die Hauptursache dafür, dass PFAS aus Outdoor-Produkten in die Umwelt gelangen konnten.

## Wie kann ich zur Nachhaltigkeit eines Gore-Tex-Produkts beitragen?

Für Bekleidung, Handschuhe oder Schuhe mit Gore-Tex gilt wie bei allen Outdoor-Produkten: Je länger man sie nutzt, desto besser für die Umwelt. Denn die Emissionen bei der Produktion fallen umso weniger ins Gewicht, je länger das Produkt genutzt wird. Regelmäßige Pflege verlängert die Lebensdauer. Dafür findest du bei uns spezielle Reinigungs- und Pflegeprodukte.



### PFC-frei und Spaß dabei

Das neue Gore-Tex ePE eignet sich je nach Material-Kombi auch für mittelharte Outdoor-Einsätze, wie etwa Trekkingtouren oder Bergwanderungen. Den Beweis liefert diese Wetterschutz-Jacke von Alpin-spezialist Mountain Equipment mit besonders abriebfestem 75-Denier-Außenmaterial. Sie ist ein in unseren Augen sehr gelungener Kompromiss aus Robustheit, Tragekomfort und Gewicht – für den Großteil der Outdoorer also genau das Richtige. Dazu gibt es reichlich Ausstattung von Unterarmbelüftung bis Kapuzen-Finetuning.

**MOUNTAIN EQUIPMENT**  
MAKALU JACKET MEN  
— Preis: 399,90 Euro



### Urbaner Wetterschutz

Nicht fürs Fjell gemacht, aber für feucht-kalte Tage in Oslo und sonstwo. Innen eine wärmende Füllung aus recycelten Daunen (700 cuin), außen Gore-Tex ePE mit einer PFC-freien Imprägnierung. Die Ausstattung ist voll auf Komfort im Kalten (innenliegende Fleece-Bündchen, Kapuze mit Kordelzug) und sichere Aufbewahrung von Alltagskleinkram (diverse Reißverschlusstaschen) getrimmt.

**MARMOT**  
OSLO GORE-TEX JACKET WOMEN  
— Preis: 500,00 Euro



›Guaranteed to keep you dry‹ gilt auch für die neue Membran«, so Hannu Haslach. Die ePE-Membran ist nur halb so dick wie die bisherige Membran, weniger produziertes Material bedeutet auch einen geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Auch lässt sie sich mit verschiedenen Textilmaterialien, auch Recycling-Stoffen, zu wasserdichten Laminaten verarbeiten.

### WO KOMMT DIE EPE-MEMBRAN AKTUELL UND KÜNFTIG ZUM EINSATZ?

Wir verkaufen bei uns im Laden seit Herbst 2023 Modelle von Marken wie Patagonia und Arc'teryx mit der ePE-Membran. Auf Herstellerseite seien die Rückmeldungen positiv, berichtet Matt Dwyer, Nachhaltigkeitsexperte im Entwicklungsteam von Patagonia: »Die neue Membran erbringt die Leistung, die man von Gore-Tex gewohnt ist.« Wichtig ist aus unserer Sicht, die Leistungsfähigkeit des neuen Regenstoffs richtig einzuordnen. Denn: Der Einsatzbereich ist klar für gemäßigte Outdoor-Aktivitäten vorgesehen. Und das funktioniert für einen Großteil der Nutzer. Allerdings: Für härteste Bedingungen wie Expeditionen und hochalpine Abenteuer müssen sich die Kunden sicher noch ein wenig gedulden. Aktuell arbeitet Gore daran, die ePE-Membran so weiterzuentwickeln, dass sie auch für Gore-Tex-Pro-Lamine – also

ANZEIGE

ADVERTORIAL

## Hochqualitativ und nachhaltig: ReBorn Shirt vom Outdoor- spezialisten ACLIMA

Mit den ReBorn-Produkten hat der norwegische Wollspezialist Aclima einen nachhaltigen Weg gefunden, Wolle wiederzuverwerten und Abfall aus der eigenen Produktion in Estland sinnvoll zu recyceln. Dabei wird nicht erneut gefärbt, sondern die Farben entstehen aus den Reststücken. Damit zeigt Aclima eindrucksvoll, wie umweltbewusste und hochwertige Produkte erfolgreich vereint werden können.

Das ReBorn Shirt aus der Kollektion zeichnet sich nicht nur durch seine Nachhaltigkeit bis ins kleinste Detail aus, sondern ist auch vielseitig einsetzbar, sowohl in den Bergen als auch in der Stadt. Ein Allround-Hemd für den Outdoor- und Alltagsgebrauch mit sorgfältig ausgewählten Details, wie Knöpfen aus Kokosnussschalen und Fäden aus recyceltem Polyester.



- Fokus auf **nachhaltige Produktion in Europa**
- Produktionsabfälle in **neue begehrte Produkte** verwandeln
- **Abfall als Ressource** ohne erneutes Färben
- Nichts verschwenden – denn **Wolle ist erneuerbar!**

Material Fasern: 70% Wolle (Merino Recycled)  
30% Polyamid (Recycled). — PREIS: € 180,-

Weitere Infos findet ihr unter [www.aclima.com](http://www.aclima.com)

 **ACLIMA®**



Das Abperlen von Regentropfen ist mitentscheidend für die Funktionsweise eines wasserdichten Laminate. Bleibt es aus, muss nachimprägniert werden.

für eine außerordentlich intensive Nutzung – eingesetzt werden kann. Ergo: Erwartungs- und Anspruchshaltung müssen zum neuen Gore-Tex ePE passen. Und auch das sei erwähnt: Es gibt auch Regenjacken bei uns, die mit PFC-freien Alternativen zu Gore-Tex ihren Dienst zuverlässig tun. Komm am besten einfach vorbei, wir beraten dich gerne.

### WAS TUN MIT DER GORE-TEX-JACKE, DIE BEI DIR IM SCHRANK HÄNGT?

Gore-Tex-Membranen aus ePTFE emittieren keine PFAS oder andere schädliche Chemikalien und sind somit ab Auslieferung »sicher«. Solange das Kleidungsstück mit einem PFC-freien Mittel imprägniert ist, ist es gesundheitlich unbedenklich. Gleiches gilt natürlich für ePTFE-Produkte, die aktuell im Handel – also auch bei uns im Laden – erhältlich sind. Gerne geben wir dir bei uns im Geschäft Einblicke in die verarbeiteten Materialien und beraten dich individuell bei der Auswahl, welches Material für deine Outdoor-Zwecke am besten geeignet ist und was dahintersteckt. Und wenn du Bedenken hast, ob deine Jacke noch funktioniert: Bring sie einfach mit zu uns und wir werfen einen Blick darauf. Im Restmüll entsorgen sollte auf jeden Fall erst die Ultima Ratio sein. ○

TEXT INGO WILHELM

## Die neue Gore-Tex-ePE-Membran in Zahlen

- dauerhaft wasserdicht (Wassersäule > 28.000 mm)
- dauerhaft winddicht gemäß ISO 9237
- hoch atmungsaktiv (RET-Wert <13)

FOTOS Gore

ANZEIGE



Foto: ANDREW BURR © 2024 Patagonia, Inc.

# Draußen bleiben, trocken bleiben

100% wasserdichter Schutz.  
Hergestellt ohne PFCs.

patagonia®



**BEWEGT:** NACHHALTIGER WINTERTOURISMUS

# Grün ins Weiße

Wintersport in Zeiten des Klimawandels? Doch, das geht, man muss nur wissen, wie und wo. Etwa im Bayerischen Wald, in Tirol oder in der Schweiz.

**E**in nachhaltiger Winterurlaub – geht das überhaupt? Schließen sich Nachhaltigkeit und Wintersport nicht gegenseitig aus? Vor allem der klassische Skiurlaub hat in Zeiten des Klimawandels seine Unschuld verloren. Als Statussymbol funktioniert er nicht mehr und für manch einen wirkt er schon jetzt so aus der Zeit gefallen wie eine Großwildjagd in Afrika, zumindest unter klimabewussten Menschen. Inzwischen gibt es sogar einen Begriff dafür: Ski-Scham. Und die beginnt – egal, ob Ski Alpin, Skitour oder Schneeschuhwandern – schon bei der Anreise, die nach aktuellen Studien bis zu 80 Prozent des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks hinterlässt, Stichwort VW-Bulli versus Bahnfahrt. Vor Ort stellen sich dann noch viele weitere Fragen: Nutze ich ein Skigebiet und dessen Bergbahnen? Wenn ja, wird künstlich beschneit, und mit welcher Energie fährt die Bergbahn? Wohne ich im riesigen Wellnesshotel oder in einer kleinen Berghütte?

Zum Glück sind nicht alle winterlichen Outdoor-Aktivitäten so ökologisch fragwürdig wie der Abfahrtslauf. Skilanglauf, Winterwandern und

Schneeschuhwandern sind vergleichsweise umweltfreundlich, zumal bei der Fortbewegung nur Kalorien verbrannt werden. Gleiches gilt im Prinzip für Skitouren. Allerdings kommen die Wintersportler in stark frequentierten Gebieten immer öfter Wildtieren bedrohlich nahe. Jedes aufgeschreckte Birkhuhn oder Reh verbrennt auf der Flucht vor dem Menschen überlebenswichtige Kraftreserven.

## **KLEINE FERIENGEBIETE MIT GROSSER VISION**

Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Wer die großen Gebiete mit ihren Seilbahnen, Liften und Schneekanonen meiden will, dem bieten sich mittlerweile viele Alternativen: kleine Ressorts, mit überzeugenden Nachhaltigkeitsansätzen, die die Zukunft des Wintersports sichern wollen, dabei die Umwelt mitdenken und das Alpiniskifahren nicht über alles stellen. Es passiert gerade viel, die Tourismusbranche befindet sich in einem enormen Wandel. Werfen wir einen Blick auf drei Gebiete in Bayern, Tirol und in der Schweiz:

## **1. GROSSER ARBER: GRÜNE ENERGIE UND WEISSE BÄUME**



Am 1456 Meter hohen Gipfel des Großen Arbers, dem höchsten Berg des Bayerischen Waldes, zeigt sich der Winter oft noch von seiner rauen Seite. Die Arber-Region bietet zahlreiche Möglichkeiten für Wintererlebnisse mit eigenem Antrieb. Das Langlaufzentrum am Bretterschachten, etwas südlich des Arbergipfels,

verfügt über stolze 114 Kilometer Loipen – und die kommen allesamt ohne Kunstschnee aus, am schneesichersten deutsche Mittelgebirgsgipfel. Wer dagegen lieber rodeln möchte, der fährt noch etwas weiter hinauf, bis zur Bergstation der 6er-Sesselbahn Sonnenhang. Dort startet die 1200 Meter lange Rodelbahn zum Thurnhofstüberl. Und wer es langsamer angehen will, der macht sich zu Fuß – z. B. mit Schneeschuhen – auf den Weg in die außergewöhnliche Landschaft. Oftmals formt der eisige böhmische Wind die Latschen am Gipfel des Arbers zu sogenannten Schneegeistern, auch »Arbermandln« genannt. Meterhoch türmt sich dann der Schnee auf den Bäumen. Wer nicht die ganze Strecke aus dem Tal zu Fuß zurücklegen möchte, kann mit der Bahn fahren und nur das letzte Stück auf dem Wanderweg zum Gipfel durch den Schnee stapfen – und dort oben noch weiter über das Plateau zum Großen Seeriegel und Richard-Wagner-Kopf wandern. Apropos Bahn: Ja, Skifahren kann man am Großen Arber auch. Sogar die, wer hätte es gedacht, längste Abfahrt Deutschlands befindet sich im Bayerischen Wald. Die Skiroute startet am 1456 Meter hohen Gipfel und führt über fast acht Kilometer auf Forstwegen bis nach Bodenmais. Hinzu kommen nochmal sechs Aufstiegsanlagen und 13 Pistenkilometer in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Aber ist das nachhaltig? Sagen wir so, es könnte schlimmer sein. Die Arber Bergbahnen verfügen über ein eigenes Wasserkraftwerk, hinzu kommen Solaranlagen, die gemeinsam rund 60 Prozent des jährlich benötigten Stroms direkt vor Ort produzieren. Die werden derzeit ausgebaut und sollen in den nächsten Jahren diese Quote auf 100 Prozent steigern.

**Mehr zum Großen Arber unter:**  
[www.arber.de](http://www.arber.de)  
[www.bayerisch-eisenstein.de](http://www.bayerisch-eisenstein.de)  
[www.bodenmais.de](http://www.bodenmais.de)

## 2. MIEMINGER PLATEAU: SANFTE WINTERTRÄUME IN TIROL



Auch auf dem Mieminger Plateau über dem Tiroler Inntal lassen sich besondere Wintertage verbringen – und zwar besonders nachhaltig. Bis 2011 gab es dort einen Skilift. Doch der war so unrentabel, dass die Gemeinde beschloss, ihn abzubauen und fortan auf »sanften Winterurlaub« zu setzen. Auch wenn es damals keine ökologische, sondern eine ökonomische Entscheidung war, hat sie das Mieminger Plateau zu einer nachhaltigen Region gemacht. Seither kommen die Gäste zum Langlaufen, Winterwandern und Skitourengehen – ganz ohne Kunstschnee und Liftmotor. Das wirft jedoch die Frage auf, wie lange das noch möglich sein wird. Der höchste Punkt des Plateaus liegt auf nur 1200 Metern, und die Schneeprognosen für diese Lagen stimmen in Zeiten des Klimawandels nicht besonders optimistisch. Nur wer die Tourenski anschnallt, kommt höher hinauf. Auf den Grünberg etwa, ein leichter und lawinensicherer, knapp 1500 Meter hoher Berg. Oder weiter zur Simmering-Alm auf gut 1800 Metern. Bei guter Schneelage kann man auf dem Mieminger Plateau aber auch ganz ohne Ski glücklich sein. Etwa bei einer geführten Schneeschuhwanderung, beim Langlaufen oder Rodeln.

**Mehr zum Mieminger Plateau unter:**  
[www.miemingerplateau.com](http://www.miemingerplateau.com)



### Anlasser

Warm, weich und olfaktorisch sorgenfrei, auch für mehrere Tage. Dieser Baselayer aus 100 % feinsten Merinowolle macht nicht nur optisch in der Hütte was her, sondern hilft – weil Merino halt gegen Müffeln hilft – auch dabei, Freundschaften zu schließen und zu halten. Superbequem machen das Leibchen die Flachnähte und die Raglanärmel. Letztere vermeiden Nähte im Schulterreckgelenk. Volle Bewegungsfreiheit ist also mit im Paket. Ein echtes Lieblingsteil für drinnen und draußen, das man den ganzen Tag und länger anlassen möchte – und könnte.

**SMARTWOOL CLASSIC THERMAL  
 MERINO BASE LAYER 1/4 ZIP WOMEN**  
 — Preis: 124,95 Euro



### Daun under

Diese Daunenjacke hat ein hervorragendes Verhältnis von Isolierleistung zu Gewicht (220 g in Gr. L). Typisch für Daune lässt sie sich kükenklein komprimieren und im Rucksack verstauen. Mit ihrem körpernahen Schnitt ist sie die ideale Jacke als Wärmespender unter einer Hardshell im Winter, wobei der Rücken etwas länger geschnitten ist, um den kälteempfindlichen Nierenbereich zu schützen. Bei trockenen Bedingungen macht die Jacke – die auch PFC-frei imprägniert ist – aber auch als äußerste Schicht eine gute Figur.

**NORRØNA TROLLVEGGEN SUPERLIGHT  
 DOWN 800 JACKET MEN**  
 — Preis: 279,00 Euro



### 3. RIGI IN DER SCHWEIZ: NACHHALTIGKEIT MIT WEITSICHT



Schon die Anreise in dieses Wintersportgebiet in der Zentralschweiz ist ein Erlebnis. In Skibekleidung steht man auf dem Oberdeck eines Schiffes der Vierwaldstättersee-Flotte und blickt hinauf auf den frei stehenden Berg. In Vitznau steigt man um in die Zahnradbahn. 1871 war sie die erste ihrer Art der Alpen, im Winter 1907 brachte die Bahn erstmals Skifahrer auf den Berg und so wurde die Rigi zum ersten modernen Ski-gebiet der Welt. Heute wird auf Nachhaltigkeit gesetzt: Der Strom für die Bahn stammt zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien, und die neuen Züge speisen die Bremsenergie ins Netz zurück und machen sie für bergwärts fahrende Züge ressourcenschonend nutzbar. Für ihr Nachhaltigkeits-Engagement wurden die Rigi Bahnen 2022 mit der höchsten Stufe des Swisstainable-Labels von Schweiz Tourismus ausgezeichnet. Oben geht es gemütlich zu. Die meisten Menschen kommen nur der schönen Aussicht wegen. Ambitionierte Skifahrer, das sollte man dazu sagen, kommen auf den neun

Pistenkilometern (erschlossen von fünf Schleppliften) schnell an ihre Grenzen. Daher sollte man sich vielleicht besser gleich den Alternativen widmen: zum Beispiel rodeln. Gleich neben der Gipfelstation Rigi Kulm kann man Schlitten ausleihen und damit auf gut drei Kilometern und 400 Höhenmetern bis Rigi Klösterli fahren – zurück geht's mit der Zahnradbahn. Und wer ganz auf den 1797 Meter hohen Gipfel will, für den heißt es: zu Fuß gehen. Die letzten zehn Minuten führen über zwei unterschiedlich steile Wanderwege. Schon die Aussicht auf den See lohnt die überschaubare Mühe. ○

Mehr zur Rigi unter:  
[www.rigi.ch](http://www.rigi.ch), [www.kloesterli.ch](http://www.kloesterli.ch)

**TEXT** ANDREAS LESTI  
Andreas Lesti ist Herausgeber des Buches »Schneelust«, das 2023 erschienen ist und 30 nachhaltige Skigebiete in Europa vorstellt.

ANZEIGE

CROSS TRAIL  
FX SUPERLITE COMPACT

ENERGIZE  
YOUR  
CLIMB

LEKI.COM

LEKI



# Eiskalte Energie



GUNNAR FEHLAU

Ob privat oder beruflich als vielseitiger »Velopreneur« – der Wahl-Göttinger ist fahrrad-verrückt. Im Januar 2023 verließ Gunnar Klamotten, Zelt und Laptop auf ein E-Lastenrad, um ein Jahr lang von unterwegs zu arbeiten. Vor allem in den Wintermonaten bedeutete das oft auch: Akku-Management. Über seine »Workpacking«-Tour hat Gunnar ein gleichnamiges Buch geschrieben.



## 1 Warum benötigen Akkus im Winter besondere Fürsorge?

Akkus sind empfindlich gegenüber Kälte. Sie verlangsamt die chemischen Prozesse in den Zellen, was die Kapazität reduziert. In der Regel verlieren die heute üblichen Lithium-Ionen-Akkus bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt an Leistungsfähigkeit. Die Idealtemperatur, sowohl zum Lagern als auch zum Betrieb von Akkus, liegt zwischen 10 und 25 Grad Celsius. Außerdem können starke Temperaturschwankungen zu schädlicher Kondensation führen.

## 2 Wie lassen sich Akkus vor Kälte schützen, wenn man längere Zeit draußen unterwegs ist?

Kleine Geräte wie das Handy, eine Stirnlampe oder ein GPS-Gerät kann man bei Outdoor-Aktivitäten am Körper tragen. Ich stecke beispielsweise mein Handy in einer Kunststoffhülle in die Jackentasche. Das hält warm genug, damit der Akku nicht auskühlt. Soweit möglich, sollte man Akkus vor Gebrauch vorwärmen – also die Stirnlampe nicht direkt aus dem kalten Zelt holen, sondern vor dem Aufsetzen auf Raumtemperatur bringen. Damit Akkus bei Kälte nicht schlapp

machen, muss man sie häufiger nachladen. Dabei hilft draußen eine Powerbank, die man ebenfalls vor Kälte schützen sollte. Bei Wintertouren habe ich immer eine Powerbank oder Ersatzakkus dabei. Denn wenn das GPS-Gerät oder das Handy ausfällt, wird es sicherheitsrelevant. Für größere Akkus – wie etwa am E-Bike – gibt es isolierende Hüllen aus Neopren, die dem Auskühlen durch den Fahrtwind entgegenwirken und dadurch die Reichweite verbessern.

## 3 Wie sollte man Akkus in den Wintermonaten lagern, um ihre Lebensdauer zu erhalten?

Akkus sollten nicht für längere Zeit bei Temperaturen unter 10 Grad (plus!) ruhen. Die Stirnlampe oder der E-Bike-Akku überwintern also besser in der Wohnung oder in einem ausreichend warmen und trockenen Keller. Bei längerer Lagerung sollte der Ladestand etwa 60 Prozent betragen, das schon die Akkuzellen. Außerdem schützt man den Akku dadurch vor kompletter Selbstentladung; denn eine Tiefentladung schadet dem Akku. Es lohnt sich also, in der Winterpause ab und zu den Ladestand zu kontrollieren, damit der nicht gegen Null geht.



## Pfadfinders Traum

Die gute alte Taschenlampe ist auch nicht mehr das, was sie mal war – zum Glück! Denn diese 106 g leichte und 127 mm kurze, akku-betriebene Lichtmaschine passt in die Hosentasche, fällt von der Lichtleistung (max. 500 Lumen) her aber eher in die Kategorie Scheinwerfer. Die vier Modi lassen sie unterschiedlich hell und lange (bis zu 25 Stunden) leuchten – mit der Option zum Fokussieren. Das Gehäuse mit Transportsicherung schützt vor Schlägen, Staub und Wasser, selbst bei versehentlichem Untertauchen (Schutzklasse IP 68).

**LEDLENSER P5R CORE**  
– Preis: 74,90 Euro



# Es dämmert mir

Um die Wirkung von Sonnenlicht zu verstehen, braucht man keinen Tageslichtprojektor. Es reicht ein Blick in die Natur – und schon geht einem ein Licht auf: Tageslicht ist lebensnotwendig, aber manchmal auch lebensbedrohlich. Sieben erhellende Fakten.

TEXT TITUS ARNU

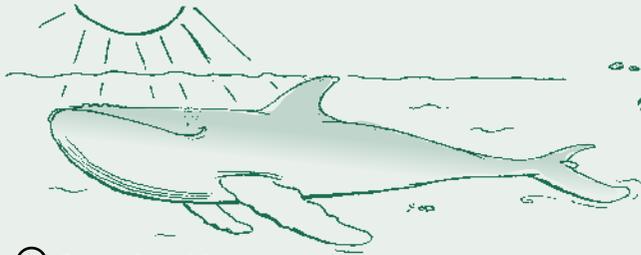
## ① Sonnenuhr

Je nach Intensität des Tageslichts steuert unser Nervensystem Körpertemperatur, Hirnaktivität, Hormonproduktion und andere physiologische Prozesse. Forscher der University of Edinburgh haben entdeckt, dass die »innere Uhr« auch über die Augen reguliert wird. Zellen in der Retina sind verantwortlich für den biologischen Rhythmus.



## ② Braunwal

Auch unter Wasser kann man einen Sonnenbrand bekommen. Einen halben Meter unter der Oberfläche kommen noch 40 Prozent der UV-Strahlen an. Blauwale produzieren deshalb vermehrt Melanin, wenn sie sich in wärmeren und sonnenintensiveren Meeren aufhalten. Wie bei zweibeinigen Mittelmeer-(Land-)Urlaubern wird ihre bläulich-weiße Haut dunkler.



## ③ Gesundstrahler

Sonnenlicht hilft dem Körper, Vitamin D zu bilden. Dieses benötigen Menschen, um Kalzium aufnehmen zu können. Ein Mangel an Sonne und Vitamin D kann zu Osteoporose und Rachitis führen. Um die D-Depots zu füllen, empfehlen Experten mindestens 20 bis 30 Minuten Tageslicht pro Tag. Auch, oder gerade im Winter! Ein kurzes Sonnenbad oder ein Spaziergang sind zielführender als Vitamintabletten.



## ④ Strahlemann

George Harrison wollte die Beatles im Februar 1969 nach einem Streit verlassen, er hatte genug von Verträgen, Starrummel und Studioarbeit. »Irgendwie scheint es, als ob der Winter in England niemals endet, wenn der Frühling kommt, hast du das wirklich verdient«, erzählte er später. Er besuchte seinen Freund Eric Clapton, setzte sich mit einer seiner Gitarren in den Garten und schrieb – den schönsten Tageslicht-Song der Welt: »Here Comes the Sun.«



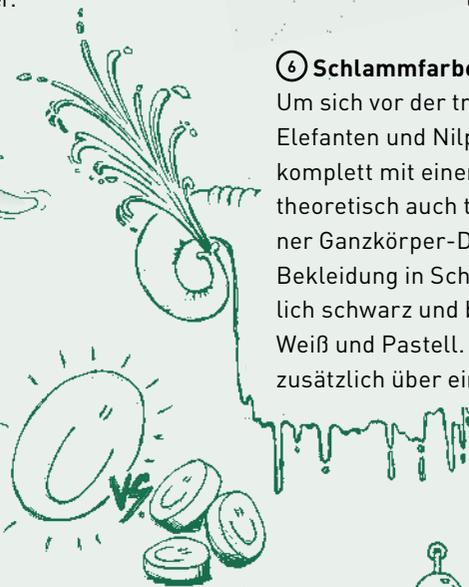
## ⑤ Lichtblick

Das Dorf Viganella im Piemont liegt in einem so engen Tal, dass dort drei Monate lang kein Sonnenlicht hinkommt. Vom 11. November bis zum 2. Februar ist es schattig und kalt. Der Ort drohte auszustehen – bis Pier Franco Midali Bürgermeister wurde. Midali, im Hauptberuf Lokführer, holte zusammen mit einem befreundeten Architekten die Sonne nach Viganella. Die beiden entwickelten einen gewaltigen Spiegel, der das Tageslicht vom Berg auf den Dorfplatz reflektiert; computergesteuert, immer im exakten Winkel.



## ⑥ Schlammfarben

Um sich vor der tropischen Sonne zu schützen, wälzen sich Elefanten und Nilpferde im Schlamm und überziehen sich komplett mit einer feuchten Hülle. Menschen könnten das theoretisch auch tun, aber es gilt als eher unschick, mit einer Ganzkörper-Dreckschicht herumzulaufen. Alternative: Bekleidung in Schlammtönen. Dunkle Farben, einschließlich schwarz und blau, absorbieren mehr UV-Strahlen als Weiß und Pastell. Bekleidung mit UPF-Material verfügt zusätzlich über einen eingebauten Lichtschutzfaktor.



## ⑦ Lichtdusche

Wenn die Tage kürzer werden, bleibt oft zu wenig Zeit für Bewegung im Freien. Spezielle Tageslichtlampen ahmen den Effekt von direktem Sonnenlicht nach und bekämpfen dadurch Winterschläfrigkeit. Therapeutische Lampen sollten eine Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux aufweisen und mit einer Farbtemperatur von 5000 bis 6500 Kelvin scheinen. Das entspricht der Kraft der Sonne an einem wolkenlosen Tag.





VAUDE

**RE-  
THINK!**



*Neu entwickelt für  
Textilrecycling Kreislauf*

## Neyland Hooded Insulation Jacke Damen

Leichte Isolationsjacke

**HOL DIR**

**DIESE**

**JACKE!**



## Wir würden uns aber noch mehr von dir wünschen

Die Expedition Down Lite Jacket ist eine unserer legendärsten Winterjacken und stammt aus dem Jahr 1974. Bei ihrer Entwicklung haben wir auf Langlebigkeit, Funktionalität sowie ein zeitloses Design Wert gelegt und sie dann so produziert, dass sie unsere Umwelt so wenig wie möglich belastet. Sie ist für ein langes Leben gemacht, sodass sie schließlich an die nächste Generation weitergegeben oder auf dem Secondhandmarkt weiterverkauft werden kann.

So muss weniger Ware produziert werden, der Energieverbrauch sinkt und weniger Produkte landen im Müll. Doch damit diese Kettenreaktion funktioniert, musst du sie so lange wie möglich nutzen, gut pflegen und, wenn nötig, reparieren. Und am allerwichtigsten: Ersetze

sie nicht gleich in der nächsten oder übernächsten Saison durch eine neue Jacke.

Mit unseren Expertentipps zur richtigen Pflege und unserem Reparaturservice unterstützen wir dich bei jedem Schritt.

Na, was sagst du? Wir hoffen, dass all das für dich genauso sinnvoll ist wie für uns – und unsere Umwelt.

