

AUSGABE SOMMER 2024

RAUSZEIT

MENSCHEN. WEGE. ABENTEUER.



SCHOTTLANDS MOUNTAIN BOTHIES

Über 100 Schutzhütten
gewähren Wanderern und
Radfahrern Unterschlupf.
Wir zeigen »How to Bothy«
(S. 26)



↑ POLAR-ABENTEUERER ARVED FUCHS

Wie es früher war – und wie es
heute ist
(S. 36)



↑ TRINKWASSER AUF TOUR

Wasserfilter-Typen und warum
sie dein Leben erleichtern
(S. 18)





08

ERLEBT

Tagelang im Zauber der Vertikalen: die Via delle Normali in der Brenta.



06

RAUSLESE

Ausrüstungsleckerbissen für den Outdoor-Sommer.

46

BEWEGT

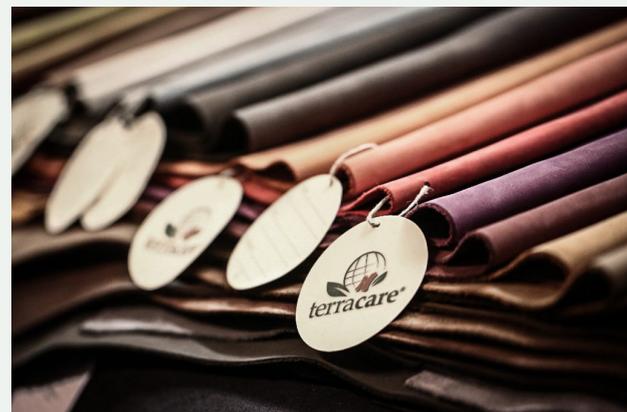
24-Stunden-Wanderungen und Mega-Märsche. Erfahrungen, Tipps und Emotionen.



33

LIEBESERKLÄRUNG

Der Specialist von BACH. Trekkingpartner für ein ganzes Outdoorer-Leben.



42

AUFGEKLÄRT

Wie nachhaltig ist Leder? Und welche Rolle spielt die Pflege deiner Lederschuhe dabei?

Schlaf gut!

Immer schwerer werden die Lider. Langsam verschleißt feine Haut schützend den Augapfel. Der Herzschlag verlangsamt sich, Blutdruck und Körpertemperatur sinken. Wir gleiten ins Schlummerland.

Schlafen – im Schnitt verbringen wir damit ein Drittel unseres Lebens. EIN DRITTEL! Das ist mehr Zeit, als wir jemals für Familie und Freunde »aufwenden«. Egal, ob man sechs oder zehn Stunden Schlaf benötigt, auf dem Rücken oder seitlich schlummert, daheim oder unter freiem Himmel nächtigt – eine Tatsache bleibt: Jeder Mensch muss schlafen. Denn Schlaf ist ein lebenswichtiger Bestandteil, der unsere körperlichen und geistigen Funktionen am Laufen hält. Hinter dem vordergründigen Stillstand verbergen sich faszinierende Aktivitäten: Der Körper optimiert Stoffwechselprozesse, repariert Zellen, stärkt das Immunsystem und verarbeitet Lernprozesse. Und das Gehirn signalisiert den Muskeln: Entspannt euch!

Was heißt das für uns, wenn wir draußen unterwegs sind? Auf guten Schlaf zu achten! Damit wir am nächsten Tag – ohne Stolpern – den ausgesetzten Steig zum Gipfel meistern. Damit unsere Muskeln die lange Passstraße auf dem Rad – ohne Krampf-Aussetzer – packen. Damit unser Immunsystem Kälte und Nässe die Stirn bieten kann. Damit auch Outdoor-Nächte mehr Wohltat als Übel sind.

Was dabei hilft, draußen selig zu schlummern? Ein bequemes, warmes, trockenes Bett ist jedenfalls die halbe Miete. Ein Ort, an dem wir uns sicher fühlen und zur Ruhe kommen können. Dieses Gefühl kann in

einer passenden Bleibe entstehen – wie in AUFGESPÜRT (S. 26) über die Bothy-Schutzhütten in Schottland. Oder in einem Nachtlager im Schneckenhaus-Stil, das wir wetterfest aufzustellen wissen, um uns vor allen Widrigkeiten zu schützen. Schlaf-Ausrüstung wie Zelte, Matten, Schlafsäcke und eine maßgeschneiderte Beratung dazu bekommst du natürlich bei uns im Laden. Etwas Inspiration findest du in EINBLICK (S. 40), wo wir uns mit Körperproportionen beschäftigen, die außerhalb von Standardnormen liegen. Und manchmal lernt man den Wert von etwas erst richtig schätzen, wenn es nicht vorhanden ist. Denn was es für Körper und Geist bedeutet, 24 Stunden am Stück zu wandern – ohne Schlaf –, davon wissen die »Megamarsch-Experten« in BEWEGT auf S. 46 zu berichten.

Ich schlafe, also bin ich! Schlaf erhält das Lebendige, lässt regenerieren und träumen. Vom nächsten Tag und den Abenteuern, die uns erwarten.

Wir wünschen euch einen tollen Outdoor-Sommer und natürlich: allzeit guten Schlaf!

EUER RAUSZEIT-TEAM

Zum Cover
Mitten in den wilden, schottischen Highlands – einsames Tal von Glen Coe mit Bothy Schutzhütte.
FOTO Helen Hotson



Inhalt — RAUSZEIT 01/2024

04 RAUSBLICK Der letzte Eismann vom Chimborazo	24 STERNEKÜCHE Open-Air-Pfannkuchen	40 EINBLICK Ausrüstung in Sondergrößen
06 RAUSLESE Feine Ausrüstungsteile	25 KLEINE ABENTEURER Kartonboot-Kapitäne	42 AUFGEKLÄRT Wie nachhaltig ist Leder?
08 ERLEBT Kletter-Paradies Brenta	26 AUFGESPÜRT Schottlands Mountain Bothies	46 BEWEGT Megamärsche & Co.
16 RAUSPROBIERT Sauna to go	33 LIEBESERKLÄRUNG Trekking-Rucksack BACH Specialist	49 3 FRAGEN AN ... Waschen auf Tour
18 BESSERWISSE Ratgeber Trinkwasser auf Tour	34 LIEBLINGSTEILE Wie der Name schon sagt ...	50 LAGERFEUER-LATEIN Müll & Natur
23 ARCHIVGUT Annie Londonderry	36 NACHGEFRAGT Polar-Abenteurer Arved Fuchs	

Allgemeine Anfragen und Anregungen bitte an redaktion@rauszeit.net

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

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

Der letzte Eismann vom Chimborazo?

Seit Jahrhunderten steigen sie auf den höchsten Berg Ecuadors, um sein Gletschereis zu ernten. Mit Spitzhacken und Stemmeisen brechen sie das Eis von den Hängen des 6263 Meter hohen Vulkans, wickeln bis zu 40 Kilogramm schwere Eisblöcke in langes, isolierendes Gras und bringen diese auf Eseln ins Tal. Dort diente das Eis früher zum Kühlen von Lebensmitteln oder zur Herstellung von Speiseeis.

Sie – das sind die Hilieros (»Eishändler«) vom Chimborazo. Einst waren es Dutzende, die davon lebten oder ihr Einkommen als Bauern aufbesserten. Dann eroberten Kühlschränke und Eisfabriken auch die entlegenen Anden-Regionen. Die harte und gefährliche Arbeit der Hilieros lohnte sich kaum noch.

Das Gletschereis vom Chimborazo soll besonders schmackhaft und heilsam sein. In jedem Fall ist es: schwer. Für Hiliero Juan und seinen Esel Luis ist es ein echter Knochenjob, die eiskalten Brocken zu »ernten« und aus 5000 Metern Höhe ins Tal zu transportieren.



Mitte der Nullerjahre erklärte ein weltweit beachteter Dokumentarfilm den Hiliero Baltazar Ushca zum »letzten Eismann vom Chimborazo«. Dieser Ruhm machte die Familie Ushca nicht reich. Aber immerhin kurbelte er das Geschäft wieder etwas an. Touristen kamen, um einen Gletschereis-Shake zu kosten oder zu der über 5000 Meter hoch gelegenen Eismine zu wandern.

Heute ist Baltazar über 80 Jahre alt, fast blind, und sein Schwiegersohn Juan hat das Hiliero-Handwerk übernommen. Neben seinem Hauptjob als Bauarbeiter steigt Juan zweimal pro Woche mit seinem Esel Luis auf den Berg. Ein mehrstündiger Aufstieg über 1300 Höhenmeter führt sie in dünne Luft. Unten im Tal ist eine Saftbar in der Provinzhauptstadt Riobamba Juans treuester Abnehmer. Sie vermarktet das aromatisierte Gletschereis nicht nur als erfrischenden, sondern auch als heilsamen Genuss. Juan war es wichtig, die Tradition der Hilieros zu bewahren. Ob seine Kinder wiederum in seine Fußstapfen treten werden? Diese Frage könnte sich erübrigen. Denn durch den Klimawandel zieht sich das Eis auch in den Anden zurück. Juan muss immer höher hinaus, was die Arbeit immer mühsamer macht. Wahrscheinlich ist Juan also wirklich der letzte Eismann vom Chimborazo.

Fotos: Yader Guzman





RAUSLESE

Ausrüstungsleckerbissen für Frühjahr und Sommer



50
Liter

Leichtbaulaster

Rab hat mit dem Muon 50 einen Mehrtagesrucksack entwickelt, der das Potenzial hat, dein Lieblingslastenhelfer zu werden. Warum? Weil 50 Liter Stauvolumen bei nur 995 g Eigengewicht für Mehrtages-, Berg- und Wandertouren eine fantastische Erleichterung sind. Vieles lässt sich auf die Schnelle unter Riemen und in Staufächern außen unterbringen. Wer noch mehr abspecken möchte, lässt einfach das abnehmbare Deckelfach zu Hause. Leicht und deshalb fragil? Nö. Satte 100 Denier weist das Ripstop-Nylon-Gewebe auf, davon stammen 85 % aus recycelten Fasern. Die Schultergurte sind im Laufwesten-Stil gehalten, inklusive Täschen für Snacks und Unterwegs-Kleinigkeiten. Lust auf Langstrecke bekommen?

RAB MUON 50 — Preis: 250,00 Euro

Platzwart

Immer diese Spezialtaschen mit zig Fächern und Verschlüssen ... Dabei gibt es doch nichts Praktischeres als ein großes, offenes Ding, in das man einfach alles reinpackt. Die Luxusversion dieses Superdings ist dieser 70 Liter fassende Textilkorb mit Alurahmen. Wenn er nicht zum Einkaufen oder am See gebraucht wird, lässt sich der Camper-Traum einfach zusammenfolden und flach wie ne Flunder im Packsack verstecken.

GREGORY ALPACA GEAR BASKET — Preis: 80,00 Euro



100%
sicher



Sicherheitslücke geschlossen

Da ist Petzl ein echter Knaller gelungen! Das neue Neox ist ein Halbautomat, der eine Sicherheitslücke anderer Geräte schließt. Denn: Es gibt mit dem Neox keinen Moment, an dem systemimmanent der Blockier-Mechanismus außer Kraft gesetzt werden muss, um z. B. Seil auszugeben. Dadurch ist es besonders geeignet für Anwender, die von einem Tube auf einen Halbautomaten umsteigen möchten. Und für Kletterer, die häufig den Partner im Vorstieg sichern. Wie funktioniert's? Die Bremswirkung des Seils erfolgt durch eine ausgeklügelte, rein auf Reibungsverzögerung basierende Mechanik. Ein integriertes Rad sorgt für einen gleichmäßigen Seildurchlauf und schnelles Seilausgeben. Dadurch erübrigt sich die fehleranfällige »Gaswerkermethode«. Viele Vorteile des Halbautomaten Grigri, wie der handliche, ergonomische Ablasshebel, wurden übernommen. Im Ergebnis ist also die Seilabgabe nicht nur deutlich sicherer, sondern auch angenehmer. Das 235 g leichte Neox eignet sich für Einfachseile von 8,5 bis 11 mm. Seine innovative Blockierfunktion mittels Klemmnocken zeigen wir dir gerne bei uns im Laden. Erhältlich ab Juni!

PETZL NEOX — Preis: 130,00 Euro

Flachmann

Campinggeschirr ist ein echter Platzräuber. Diese neue falt-Tasse von Sea to Summit wiegt gerade mal 53 g, fasst 400 ml und macht sich im komprimierten Zustand mit nur 17 mm ganz flach. Durch den festen Ring lässt sie sich gut greifen, nicht ganz unwichtig bei heißen Flüssigkeiten. Hitzebeständig ist das Silikon-Material also, zudem lebensmittelecht, frei von BPA-Weichmachern und trotz des geringen Gewichts sehr langlebig.

SEA TO SUMMIT
FRONTIER UL COLLAPSIBLE CUP — Preis: 17,95 Euro



Gasleitung

Hast du zu Hause auch so eine Kiste mit lauter halb-vollen Gaskartuschen? Dann solltest du dir diesen kleinen, aber bahnbrechenden Helfer bei uns im Laden genauer anschauen. Denn mit dem Flip Fuel kannst du aus zwei halbvollen eine volle Gaskartusche machen. Wie? Du erzeugst erst ein Temperaturgefälle; dafür packst du die Empfängerdose in den Kühlschrank oder Schatten, die Spenderdose in die Sonne oder an eine andere Wärmequelle. Ein paar Minuten warten, dann Kartuschen in die jeweiligen Standardgewinde einschrauben – Geber oben, Nehmer unten –, Regler aufdrehen und sich am Geräusch des Gastransfers erfreuen. Sollte nur mit gleicher Gas-mischung erfolgen! Ein nur 50 g leichtes Mini-Tool, das Packgewicht, Konto und Umwelt schont.



FLIP FUEL KRAFTSTOFF-TRANSFERGERÄT
— Preis: 34,95 Euro

*Kochen mit
Leichtigkeit*



*Wandstärke: 0,3mm
Gewicht: 75g
Größe: 750ml*

Leichte Küche

Grammjäger aufgepasst! Von dem japanischen Kocher-Spezialisten Soto kommen ja immer wieder technische Meisterleistungen. Nun haben sie es mit ihrem neuen Titantopf auf die Minimalismus-Spitze getrieben: ein 750 ml Volumen fassender Kochtopf mit 60 g Eigengewicht. SECHZIG GRAMM!? Der dazugehörige Deckel mit Ausgussöffnung legt nochmal 15 g drauf. Mit dabei ist eine 20 g leichte, gefederte Griffzange. Erreicht werden diese unglaublichen Werte durch eine Wandstärke von gerade einmal 0,3 mm. Bei aller Leichtigkeit: Das Titan macht den Topf trotzdem robust. Chapeau Soto!

SOTO TITANTOPF 750 ML — Preis: 54,90 Euro



Handschuhfach

Quasi dein Handschuhfach fürs Rad. Das neue Toptube-Bag ist einhändig bedienbar und schließt automatisch per Doppelmagnet. Angebracht wird die 250 g leichte und Ortlieb-typisch natürlich wasserdichte Tasche am Oberrohr. Entweder per gummierter Lochband-Halterung oder bei vorhandenen Vorbohrungen direkt am Rahmen. Bei einem Tourstopp kann die 1,5 Liter fassende Tasche einfach ausgeklippt werden. Per integrierter Silikonriemen kann auch dein Smartphone auf dem Deckel mitfahren. Apropos: Sogar einen Kabeldurchlass hat Ortlieb eingebaut. Made in Germany – wasserdicht auf der ganzen Welt.

ORTLIEB TOPTUBE-BAG
— Preis: 80,00 Euro





ERLEBT: BRENTA – VIA DELLE NORMALI

ZAUBER DER VERTIKALE

Kaum anderswo in den Alpen lockt die Vertikale verführerischer als im Reich der bizarren Felstürme der Brenta Dolomiten. Die Via delle Normali zählt zu den bezauberndsten kombinierten Bergtouren mit Genusskletterpassagen.

In weiten Serpentinien windet sich der Wanderweg durch den Wald von Madonna di Campiglio. Der Auftakt zu der imponierenden, mehrtägigen Bergsinfonie beginnt mit einem ruhigen Andante. Doch schon auf der Querung zum Rifugio Brentei, der massiven Berghütte, gleicht die Szenerie einem vulminanten Maestoso. Das große Bergkino beginnt. Ein Film mit Überlänge. Zweieinhalb Tage lang soll er laufen, ohne Unterbrechung – die paar Stunden Schlaf in der Hütte ausgenommen. Die Mehrtagesroute La Via delle Normali auf den Spuren alter Kletterpioniere ist wie geschaffen für schwindelfreie, ambitionierte Kraxelnovizen.

Doch die Vorführung scheint sich zu verschieben. Denn die Gipfel verschwinden in dicken Quellwolken. Bergführer Nicola bleibt kurz stehen. »Morgen!«, vertröstet er mit einem Augenzwinkern. Dann folgt er dem Pfad, der sich durch weite Kare und Geröllhalden der 2500-Meter-Marke entgegenschraubt. Dem schlanken Rucksack unseres Begleiters ist kaum anzusehen, dass da neben Klamotten, Trinkflasche und anderen Utensilien, die ein mehrtägiges Bergabenteuer erfordert, auch noch ein Klettergurt, ein 60-Meter-Seil und ein Satz Expressschlingen drinstecken.

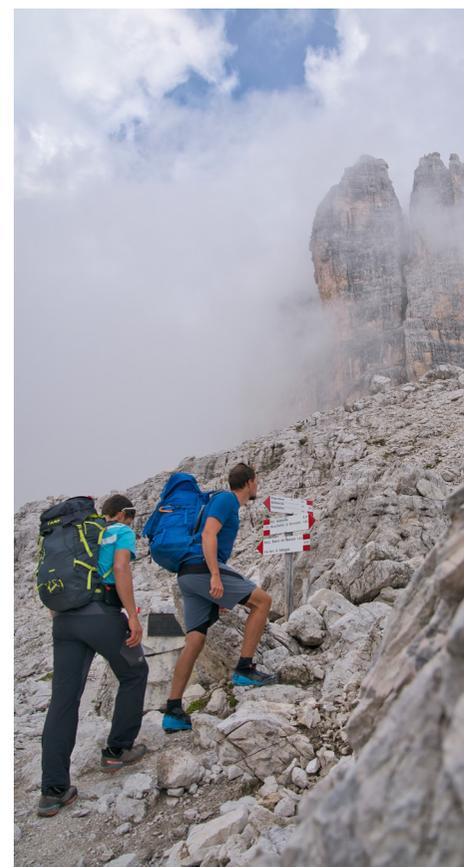
Nicola Castagna ist trotz seiner 28 Jahre ein routinierter, alter Hase im Bergsteigen und entsprechend ausrüstungsoptimiert unterwegs. Die nächsten Tage wird er meinem

Kletterpartner Lorenz und mir zeigen, woran er einige Bergsommer lang regelmäßig gearbeitet hat. Bis zum Sommer 2020 hat er zusammen mit anderen Bergführern aus dem Trentino Bohrhaken in den Hauptdolomit gesetzt, Standplätze eingerichtet, Risse und Felsbänder von losem Schotter befreit und zahllose Steinmännchen als Wegweiser gebaut. Das Ergebnis: die Via delle Normali. Nein, ein »normaler« Weg ist die Via nicht, eher eine hochalpine Traverse. Mit jeder Menge Genussklettertouren, verbunden durch schmale, schottrige Bergpfade und Klettersteige. »La Via delle Normali«, das klingt so melodisch, harmonisch und dramatisch wie eine Oper von Giuseppe Verdi oder Giacomo Puccini. »Sechs Tage lang dauert die komplette Durchquerung«, erzählt Nicola.



Faszinierende Tiefblicke bietet die Kletterroute auf den Fels-turm Torre di Brenta.





SPEKTAKULÄRES GENUSSKLETTERN

Nicht die ganze Via delle Normali werden Nicola, Lorenz und ich die nächsten Tage klettern, dazu ist das Zeitfenster zwischen zwei Schlechtwetterfronten zu kurz. Aber wir haben uns zwei der schönsten Gipfel im Herzen der Brenta vorgenommen: den Torre di Brenta und die Cima Brenta. »Für Genusskletterer, die mit Sicherungstechniken des alpinen Kletterns und Abseiltechniken vertraut sind, ist die Via delle Normali locker zu machen«, erzählt Nicola auf dem letzten Stück des Aufstiegs zur Hütte Rifugio Alimonta. »Sie sind so gut abgesichert, dass man die beim Alpinklettern üblichen Klemmkeile und Friends ruhigen Gewissens zu Hause lassen kann.« Die Schwierigkeitsgrade liegen überwiegend im II. und III. Grad. Ein paar Schlüsselstellen sind mit III+ und IV- angegeben.

Wie blankgeputzt ragen die Gipfel am nächsten Morgen in den Himmel. Am Felsjoch Bocca degli Armi zieht Nicola den Klettergurt aus dem Rucksack. Der ausgesetzte Teil der Tour beginnt. Eisenleitern führen auf die beinahe horizontalen Felspfade des Klettersteigs Via delle Bocchette. Er folgt den für die Brenta typischen Felsbändern. Wie die Via delle Normali ist der Bocchette-Steig eine mehrtägige Tour entlang des Hauptkamms der Brenta, meist deutlich oberhalb der 2500-Meter-Marke. Eine Panorama-Route, die ein ums andere Mal den Atem stocken lässt. Sie zählt zu den beeindruckendsten und längsten Klettersteigrouten der Alpen und dient über weite Strecken als Zubringer zu den Gipfeln der Via delle Normali.



Grüne Idylle: Der Zustieg beginnt gemächlich, ehe es in die steile Felswüste der Brenta geht.

Genussklettern in der Brenta

Die Brenta zählt zu den wildesten und spektakulärsten Gebirgsmassiven der Alpen. Bizarre Felstürme und imposante Big Walls machen den westlichen Teil der Dolomiten zwischen Lago di Molveno und Madonna di Campiglio zu einem Paradies für Bergsteiger und Kletterer. Die Via delle Normali schlängelt sich von Süd nach Nord am Brenta-Hauptkamm entlang. In sechs Etappen geht es im alpinen Genusskletterstil (bis Schwierigkeitsgrad IV-) auf den Routen der Erstbegeher auf die prominentesten Gipfel des Massivs. Auch Einzeletappen sind möglich. Routine in den Sicherungstechniken des alpinen Kletterns und Abseilens ist erforderlich. Mit Bergführer ist die Tour auch für schwindelfreie Novizen mit ersten Klettererfahrungen möglich.

Wetter: Im Hochsommer treten in der Brenta häufig Gewitter auf. Deshalb früh starten und die Wetterentwicklung immer im Auge behalten.

Ausrüstung: Rucksack mit Bekleidung für mehrtägige Bergtour. Dazu Kletterausrüstung: Helm, Klettergurt, ein 60-Meter-Seil, ein Satz Expressschlingen. Evtl. Steigeisen für Abstieg am Gletscher Vedretta di Brenta Inferiore.

Hüttentipp: Rifugio Alimonta, rifugioalimonta.it; Rifugio Tuckett, rifugio-tuckett.it

Bergführer: Guide Alpine Campiglio, Tel. +39 0465 442634, guidealpinecampiglio.it

Route: Eine detaillierte Beschreibung der kompletten Via delle Normali in der Brenta gibt es in dem Führer »Collegio delle Guide Alpine del Trentino: Dolomiti di Brenta – La Via delle Normali.« Idea Montagna, Editoria e Alpinismo. ideamontagna.it.

»
**Alle paar Schritte tun sich
neue Perspektiven auf,
die nur eines im Sinn zu haben
scheinen: die bisherigen
zu übertreffen.**
«



Eisenwege: Metallleitern erleichtern die Kraxeleien auf Klettersteigen wie der Via Ferrata Bocchette Alte.

Die Kletterrouten auf den Normalwegen verleihen der Durchquerung eine neue Dimension: die der Vertikalen.

Die Sonne heizt die südseitig gerichteten Bergflanken rasch auf. Erste Quellwolken brodeln und entwickeln sich im Aufwind zu stattlichen Wolkentürmen. Sie verschmelzen mit den unzähligen Felstürmen zu einer märchenhaften Szenerie. Am Einstieg zum Torre di Brenta herrscht mit einem Mal Whiteout. Die Sicht reicht kaum noch 20 Meter. War's das mit den Ausblicken für heute? Immerhin, Gewitter oder Regen sind nicht vorhergesagt. Nicola schnappt sich das Seil und erreicht wenig später den ersten Stand. »Nachkommen!«, tönt es aus dem nebligen Nichts. Los geht's! Der harte Hauptdolomit, vor Urzeiten entstanden aus den Sedimenten eines Korallenriffs, ist griffig. Schön rau. Kein Vergleich mit abgeschmirgelten Sportkletterrouten. Eine der nächsten Seillängen führt in

→

Spinnerei

Dieses Alpin-Shirt ist ebenso schön wie funktional. Der Clou liegt im Garn: Um einen hauchdünnen Faden aus Polyamid werden ebenso feine Fasern aus Merinowolle gesponnen. »Corespun« nennt Ortovox diese Technologie. Sie macht das Shirt reißfest und super angenehm auf der Haut. Und die geruchshemmende Merinowolle sorgt auch bei Mehrtagestouren für gute Luft.

ORTOVOX
120 TEC T-SHIRT WOMEN
— Preis: 80,00 Euro



Klettershorts-TÜV

Was macht eigentlich gute Klettershorts aus? Antwort Ortovox: dehnbare und angenehm tragendes Material aus Hanf und Bio-Baumwolle. Dazu Verstärkungen mit Merino-Innenseite an besonders beanspruchten Stellen, Stoffeinsatz im Schritt für athletische Bewegungen und ein ausreichend hoher Bund, damit der Klettergurt nicht scheuert. Und: eine coole Optik. Somit wäre das wohl geklärt.

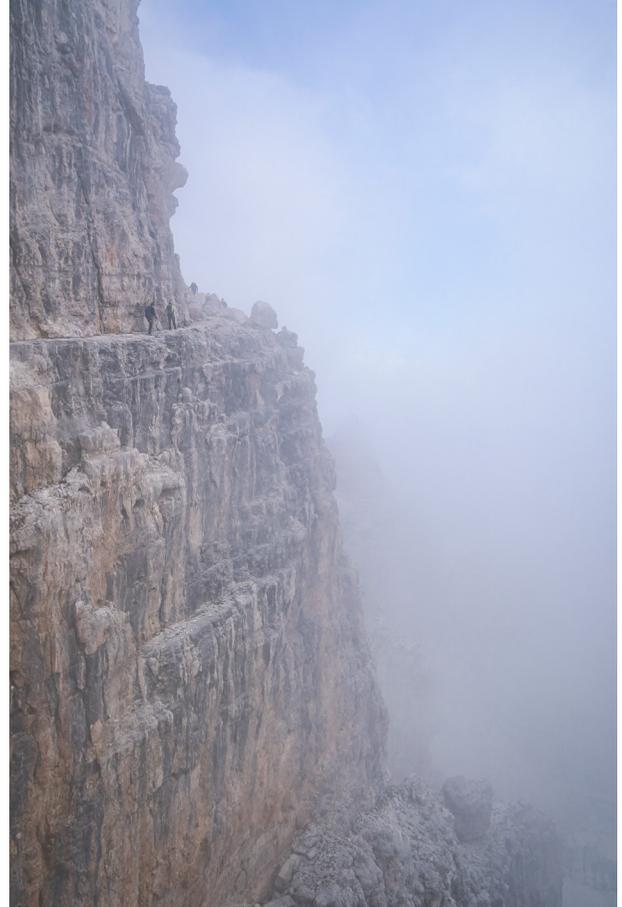
ORTOVOX
CASALE SHORTS MEN
— Preis: 130,00 Euro



Bremskraftverstärker

Kletterspezialist Edelrid hat seinem Ohm eine Frischzellenkur verabreicht. Die Neuerungen erhöhen den Sicherheits- und den Komfortfaktor. Ein Vorschaltwiderstand erhöht beim Ohm II nun die Bremswirkung vor allem, wenn die kletternde Person deutlich schwerer ist als die sichernde. Auf die sichernde Person (die mindestens 40 kg wiegen sollte) wirken deutlich geringere Kräfte, ein ruckartiges »an den Fels ziehen« wird durch die progressive Seilbremse verhindert. Ebenfalls neu ist ein Drehwirbelgelenk in Richtung Karabiner, was die Bedienfreundlichkeit spürbar erhöht.

EDELRID OHM II
— Preis: 125,00 Euro



Whiteout: Immer wieder verschwinden die Felstürme in den brodelnden Cumulus-Wolken, die an den Südwänden der Brenta emporsteigen.

einen Felskamin. Wie von Zauberhand reißt der hellgraue Vorhang plötzlich auf. Der nächste Gratabschnitt gewährt schwindelerregende Tiefblicke in die Schluchten der Nordseite des Torre di Brenta. Weiter! Eine steile Rinne führt auf das Gipfelplateau. Eine ganze Weile sitzt unsere Dreierseilschaft fast sprachlos da. Wie in einem Fantasy-Film ragen nebelumspielte Grate und Felsspitzen aus den Abgründen, die den Gipfel auf allen Seiten umgeben. Sollte der Zauber der Alpen in einem Bild festgehalten werden, es wäre wohl genau dieses. »Es waren vor allem Engländer und Bergsteiger aus Österreich, die die Brenta vor rund 140 Jahren erschlossen«, erzählt Nicola.

Immer besser harmonisiert unsere Seilschaft inzwischen. Von Abseillänge zu Abseillänge geht es floter. So bleibt, zurück an der Alimonta Hütte, noch genügend Zeit zum Chillen. Die Sonne hat die Felsblöcke aufgeheizt. Perfekt, um in den Sonnenuntergang zu gucken.

Der Zauber der Vertikale schließt am kommenden Tag auch die Klettersteigpassagen der Via Ferrata Bocchette Alte

mit ein. Immer wieder führen Stahlleitern fast senkrecht auf ausgesetzte Zapfen oder Felsbänder, um wenig später wieder in schattige Abgründe abzutauchen. Alle paar Schritte tun sich neue Perspektiven auf, die nur eines im Sinn zu haben scheinen: die bisherigen zu übertreffen.

EINSAME SPITZE

Nach ein paar Seillängen abseits des Klettersteigs ist die Schlüsselstelle der heutigen Tour zur Cima Brenta erreicht: eine abschüssige Kante an der Forcella Scivolo Nord. Wo ist der passende Tritt, wo der richtige Griff? Ein paar Züge ist höchste Konzentration gefragt. Das letzte Stück zum Gipfel erfordert am abschüssigen Grat nochmals Aufmerksamkeit und Trittsicherheit. Doch ansonsten ist die finale Passage im I. und II. Grad eher eine anspruchsvolle Bergwanderung.

Völlig allein steht unsere Seilschaft an diesem Spätsommertag neben dem kaum mannshohen Gipfelkreuz.

→

Wie ein Wolken Schloss thront das Rifugio Tuckett zwischen Felsmassiven und Himmel.



METHODS

Der Method S wurde für steile Kletterrouten entworfen. Mit der weichen Zwischensohle, einem Leisten mit Vorspannung und den Gummiaufsätzen im Zehenbereich fühlen sich Heel- und Toehooks völlig natürlich an. Die geformten Gummisohlen mit hohen Reibwerten bieten einen optimalen Grip, ohne dabei an Leistung oder Gewicht einzubüßen.



Der höchste Punkt der Brenta ist auch ein emotionaler Höhepunkt. Der Blick schweift über eine schier unwirkliche Felslandschaft – wie von einem anderen Planeten. Die Engländer Francis Tuckett und Douglas William Freshfield waren es, die im August 1871 zusammen mit dem französischen Bergführer Henri Devouassoud als Erste diese bewegenden Ausblicke teilen durften.

Um wie viel abenteuerlicher das Erlebnis dieser Erstbegeher des Normalwegs auf die Cima Brenta wohl war? Damals, als es noch keine Hütten gab, noch keine angelegten Klettersteige und die Ausrüstung noch viel rudimentärer war. Gedanken, die beim Abstieg über den Firn der Vedretta di Tuckett Gletscher zum Rifugio Tuckett durch den Kopf geistern. Ein Stück unterhalb der Hütte drehen wir uns nochmals um. Die Spitzen der Brenta ragen als Kulisse auf, die einen einmal mehr sprachlos zurücklässt. Auch wenn wir nur in den Fußstapfen der wahren Brenta-Eroberer unterwegs waren: Für Lorenz und mich zählen die Tage auf der Via delle Normali auch 150 Jahre später als Erstbegehung – als eine ganz persönliche. ○

TEXT & FOTOS CHRISTIAN PENNING

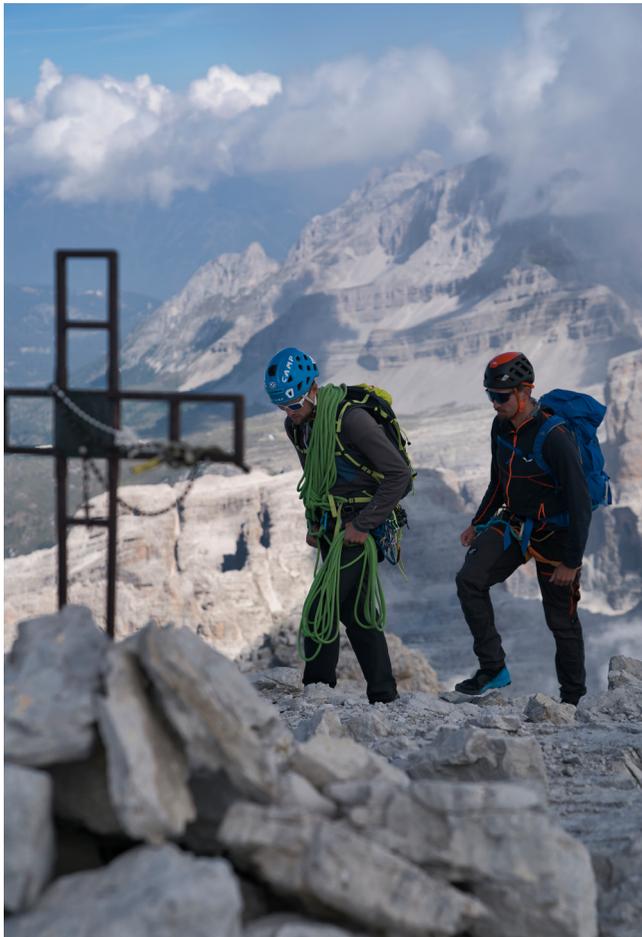


Rausch der Tiefe: Höhenangst sollte man bei den Klettereien und an den Abseilstellen der Via delle Normali nicht haben. Wie Ameisen – oben links – geht es an den mächtigen Fels-Vertikalen nach oben.

»
Für Genusskletterer, die mit
Sicherungstechniken des
alpinen Kletterns und Abseil-
techniken vertraut sind, ist
die Via delle Normali
locker zu machen

«
Nicola Castagna, Bergführer

Geschafft: die letzten Schritte zum Gipfel der Cima Brenta. Der höchste Gipfel des Brenta-Massivs bietet einmal mehr unvergessliche Panoramablicke.



Abenteuer ist überall. Hilleberg!



Anthony Komarnicki/Carnets d'Avantures

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

HILLEBERG
THE TENTMAKER



— BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG —

HILLEBERG.COM

+ 46 (0)63 57 15 50

Facebook.com/HillebergTheTentmaker

Sauna to go



Eine Wellness-Oase inmitten wilder Natur. Klingt traumhaft? Dachte unser Autor auch – und hat es ausprobiert: eine Sauna-Session in einer mobilen DIY-Schwitzhütte. Ob er sich dabei wirklich entspannt hat?

Der Gott, an den die Lakota glauben, heißt »Das große Geheimnis« und lebt in Steinen und Bäumen, der Sonne und dem Wind. Auch glauben einige Lakota, dass weiße Männer ihre Rituale nicht nachahmen sollten. Das könne ins Auge gehen.

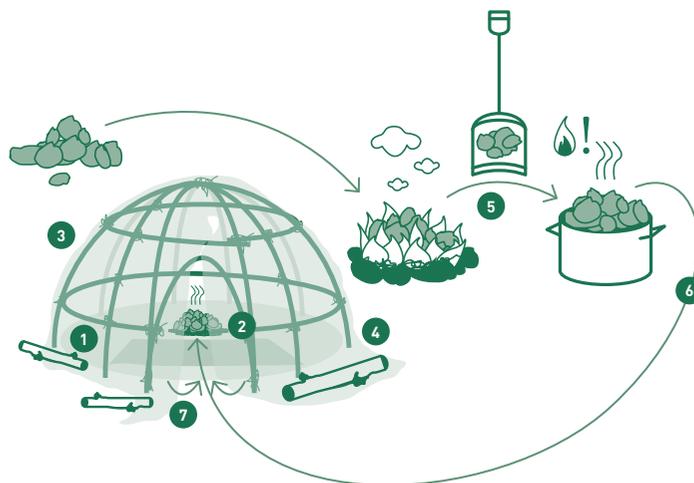
Ich persönlich glaube an nichts. Der Frühlingstag, an dem ich trotzdem in die Riten der Lakota und einen eisigen Fluss eintauche, kurz: an dem ich eine Schwitzhütte baue, hatte auch nicht das Ziel spiritueller Reinigung. Das Motiv war körperlicher Natur: Ruhe, Schwitzen, danach belebend kaltes Wasser – mir ging es um Wellness. Auf die ursprüngliche Variante. Mit Natur, ohne Gaffer. Bauanleitungen für Schwitzhütten findet man

im Netz, das Material in der eigenen Garage oder im Baumarkt.

Im Prinzip klingt es einfach. Als »Gestänge« habe ich mich für Weidenruten aus dem Garten meiner Schwiegereltern entschieden. Die sind leicht, flexibel und trotzdem erstaunlich robust. Ob Ästeschnelden an der Isar – meine Wellness-Oase der Wahl – nämlich erlaubt ist, bezweifle ich. Ganz sicher verboten ist aber,

Bauanleitung Schwitzhütte

- **Beachte IMMER** die gesetzlichen Bestimmungen, sei rücksichtsvoll gegenüber Natur und Mensch.
- **Suche eine ebene Grundfläche (1)**. Je kleiner, desto leichter ist die Schwitzhütte zu beheizen (pro Person ca. 60 x 60 cm Platzbedarf). Oval ist einfacher zu bauen als rechteckig.
- **Grabe mittig eine kleine Mulde (2)** (ca. 30 x 30 cm) für heiße Steine. Bedecke die Erde mit Kies.
- Mit ca. 3 cm dicken Zweigen (z. B. Weiden) ein **Gerüst bauen (3)**. Die Enden sternförmig im Boden fixieren. Evtl. mit »Querstreben« und Schnüren/Tape stabilisieren (Achtung: Platz für Ein-/Ausgang lassen).
- **Plane oder Tarp darüberziehen (4)** und mit Häringen, schweren Ästen/Steinen bodendicht fixieren.
- Im Feuer sauber aufgeheizte, vorher durchgetrocknete (!) **Steine (5)** z. B. **mit einem Topf (6) in die Mulde legen, Eingang dicht verschließen (7)** – und nach Belieben per Aufguss Dampf ablassen.



Bisons zu schießen, um ihre Haut über die Äste zu spannen. Deshalb: eine Plane. Und Kaminholz, weil das Treibgut am Fluss nass ist. Und Feueranzünder – jeder Lakota würde aufheulen. Aber die sind geübter im Umgang mit Feuersteinen.

In den Kofferraum wuchte ich noch einen Steinquader. Ich habe ihn einst auf dem Flohmarkt erstanden, der Verkäufer behauptete, ihn persönlich aus dem Roten Platz in Moskau gebrochen zu haben. Jetzt könnte er nützlich sein: Steine von Flüssen sollte man nicht ins Schwitzhüttenfeuer schmeißen, sie platzen gerne. Und wenn sie das in der Hütte tun, kann das – genau – ins Auge gehen.

BAUSÜNDEN

Als ein passender Ort gefunden, das Material hingeschleppt und der Anzünder angezündet ist, prasselt das Holz schnell. Sechs Schritte vom Feuer entfernt, so heißt es in den ewigen Jagdgründen des Webs, soll die Hütte errichtet werden, in der ich gleich in mich gehen werde und der Schweiß aus mir heraustreten wird. Das mit dem Gerüst ist eine Herausforderung. Die Weidenruten sind nicht nur erstaunlich robust, sondern auch schrecklich widerspenstig. Dort, wo die Lakota schwitzen, mag der Steppenboden weich sein. An der Isar ist der Frühlingboden steinig und hart. Ich versuche, die »Gestänge« zwischen dicken Steinen einzuklemmen. Es funktioniert.

Ein bisschen zumindest. Die fünf gebogenen Ruten treffen sich auf gleicher Höhe. Aber der Rohbau ist so schief, als wäre ein Bison dagegengelassen. Weil sich die Äste nach oben verjüngen, liegt die Stelle, an der sie sich biegen, nicht mittig. Als ich versuche, das zu korrigieren, flutscht eine der Ruten aus dem Halt, schnellt nach oben. Dabei ist mein Kopf im Weg. Blut tropft, die Lippe schwillt. »Großes Geheimnis«, warst du das?

Ich lege die Plane übers Gestänge, ziehe hier, mal dort – stets bleibt ein Teil unbedeckt. In Erinnerung an das weise Bleichgesicht McGyver habe ich Klebeband eingepackt. So fungieren mein Handtuch und meine Jacke als Verlängerung.

FEUER UND WASSER

Endlich: Meine Schwitzhütte »steht« – der Pflasterstein ist heiß. Mit einer Schaufel hebe ich ihn in einen großen Topf, um ihn in meinen Wellness-Dom zu tragen. Weil es keinen Eingang gibt, robbe ich unter der Plane durch. Und wieder hinaus, fülle den Topf am Fluss für den Aufguss. Robbe wieder hinein und aus meinen Kleidern heraus.

Ich setze mich. Schließe die Augen. Atme ein und aus. Der Stein strahlt Hitze ab. Ich horche in mich hinein. Und vernehme dort, dass ich etwas vergessen habe: die Heilige Pfeife! Die Lakota beginnen das Ritual mit Räucherwerk. Ich habe keine Pfeife, aber diese Öko-Kippen mit dem Native American drauf. Ich versuche, eine am Stein anzuzünden. Es dampft, aber glühen will der Tabak nicht. Auf der Stirn: erster Schweiß. Unter den Achseln, am Bauch: noch mehr davon. Es wird heißer. Ich gieße Wasser auf den Stein. So viel Dampf.

Plötzlich wird es hell – und mir kalt. Über mir sehe ich den bayerischen Himmel. Eine Vision? Nein, der Wind. Er hat die Plane weggerissen. Ich springe auf, renne zum Fluss. Als ich mich hineinlege, nimmt mir die Kälte den Atem und meine Männlichkeit. Ich tauche unter, tauche wieder auf – und höre Stimmen.

Entweder spricht »Das große Geheimnis« Dialekt, oder da laufen zwei Einheimische durchs Unterholz. Wo hatte ich eigentlich Handtuch und Jacke hingelegt? ○

TEXT MORITZ BAUMSTIEGER



Nässewindschutz

Gegen Nässe, Wind und Gaffer: Handtuch und Umkleidekabine in einem. Aber eigentlich ist der Mikrofaser-Überwurf viel zu kuschelig, um ihn schnell wieder abzulegen. Ein luftig-leichtes Wohlfühlteil aus 85 % recyceltem Polyester, perfekt für Strand, Womo oder Sauna-Besuche. Einfach Kapuze über'n Kopf, Hände in den Kängurutaschen und drunter, wie Gott uns schuf.

PACKTOWL
CHANGING PONCHO
— Preis: 50,00 Euro



Brennholz-Buddy

Mit 600 g Eigengewicht ist dieses Beil noch leicht genug für Outdoor-Touren, gleichzeitig schwer und mit seinem 30 cm Stiel lang genug, um effektiv das Feuerholz für die Schwitzhütte zu bearbeiten. Hergestellt im Schwarzwald, der geschmiedete Beilkopf aus C60 Stahl, der Stiel aus europäischer Esche. Mit Echtleder-Schneideschutz.

ADLER
CAMPING-BEIL
— Preis: 69,99 Euro



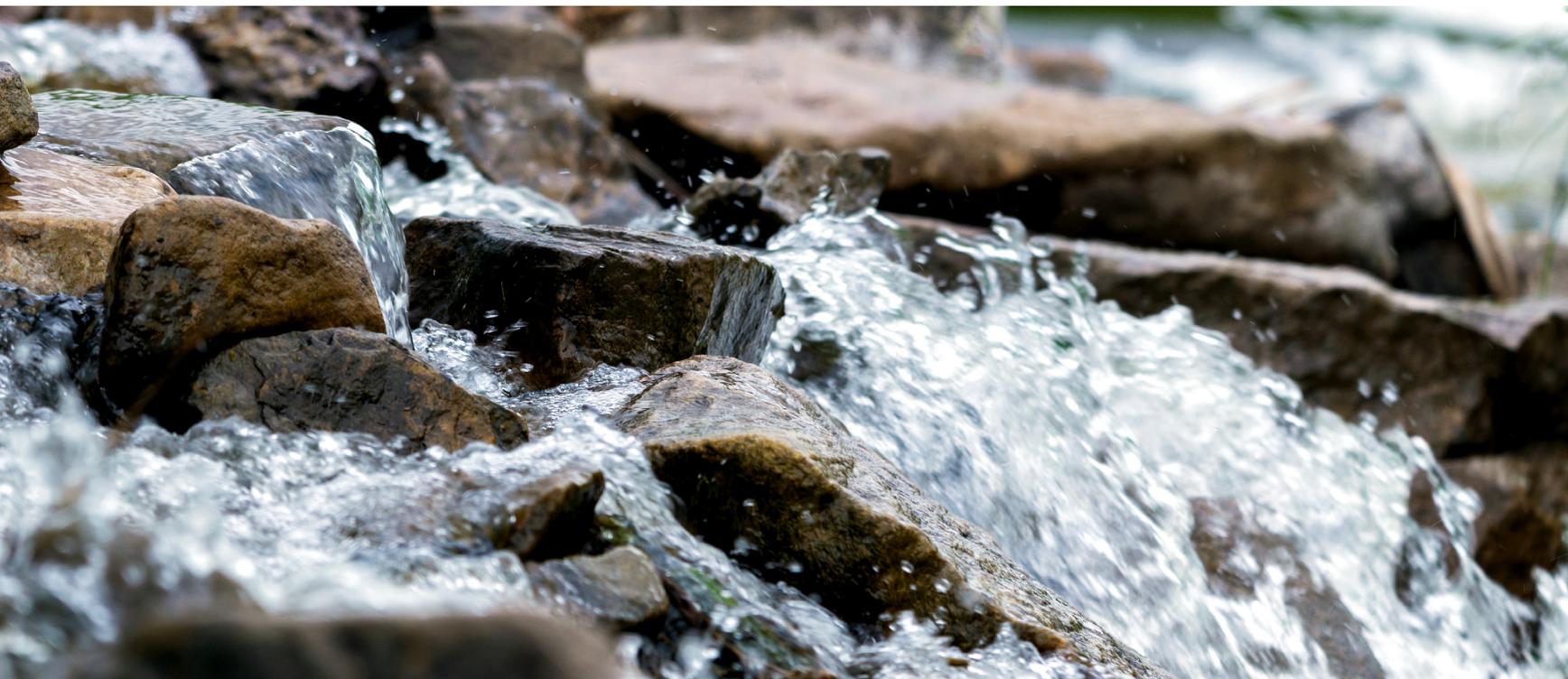
Leuchtkugel

Spritzwasserfest und per Magnethalterung quasi überall montierbar. Diese E-Laterne mit Silikonschirm ist wie für die Zeltsauna gemacht. Sie lässt aber auch bei Campingtrips oder auf dem Balkon ein Licht aufgehen. Drei Leuchtstufen und ein »Kerzenschein-Modus« machen situationsgerecht Stimmung. Läuft wahlweise mit drei AAA-Batterien oder USB-C-Akkupack.

NITCORE BUBBLE
— Preis: 29,95 Euro

Guten Durst

Zapfen statt schleppen. Wasser selbst sicher trinkbar zu machen, ist Abenteuer und Vorsorge zugleich. So geht's.



Das Gewicht deines Rucksacks kann, vor allem bei Mehrtagestouren, den Outdoor-Spaß etwas trüben. Neben Ausrüstung und Proviant wiegt ein, allerdings essenzieller, Bestandteil besonders schwer: Wasser. Im Schnitt brauchen Erwachsene 2,5 Liter davon am Tag, bei hohen Temperaturen und körperlicher Aktivität bedeutend mehr. Die Umrechnung auf reine Masse ist simpel: ein Liter Wasser = ein Kilogramm. Man muss kein Mathe-Ass sein, um das Gewicht am Rücken zu berechnen.

Sein Trinkwasser nicht mitschleppen zu müssen, sondern in der Natur aufzutanken, erleichtert das Trekking-Leben spürbar – und erhöht den Spaßfaktor. Bei besonders abgelegenen Touren funktioniert es nur mit natürlichem Nachzapfen. Doch einfach Flasche auffüllen und drauflos schlürfen, das kann nach Hinten losgehen – buchstäblich. Was du also brauchst, ist eine mobile Wasseraufbereitung.

MIKROSKOPISCH KLEINE GEFAHREN

Zwei Arten von Kontaminationen können für uns zum Problem werden: chemische Verunreinigungen – wie Pestizide, Salze, Antibiotika und

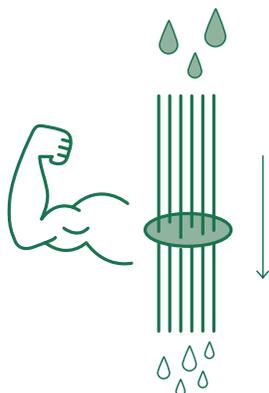
Düngemittel – und biologische Krankheitserreger. Letztere lassen sich nach Größe einordnen:

- Viren – z. B.: Hepatitis A, Rota, Polio (Größe: ca. 0,02 – 0,2 μ (Mikron); Vgl.: menschliches Haar: ca. 0,02 – 0,2 mm = 20 bis 200 μ)
- Bakterien – z. B.: E-Coli, Salmonellen, Campylobacter, Cholera (0,2 – 5 μ); gelangen v. a. durch Abwässer und Weidevieh-Ausscheidungen in Gewässer, vermehren sich bei Wärme rasant
- Protozoen – z. B.: Giardia lamblia, Amöbenruhr, Kryptosporidien (Größe: ca. 1 – 15 μ)
- Parasiten – z. B.: Haken- und Spulwürmer, Bilharziose; finden sich v. a. in den warmen Gewässern der Tropen und Subtropen

Je nach »Wirt« kann es bei einer Aufnahme dieser Stoffe und Kleinstwesen durchs Trinkwasser zu folgenden Symptomen kommen: gar nix – bis hin zu schweren Magen-Darm-Infektionen und Vergiftungserscheinungen. Weil du nicht auf die Option »gar nix« vertrauen solltest, empfehlen wir dir, immer a) einen passenden Standort zur Wasserentnahme zu suchen (siehe Infokasten). Und b) das Wasser mit Hilfsmitteln aufzubereiten.

WASSERAUFBEREITUNG TO GO

Grundsätzlich gibt es vier Methoden der Aufbereitung: filtern, chemische und UV-Lichtbehandlung und abkochen.



1. FILTERN

Die am häufigsten genutzte Form von Trinkwasseraufbereitung bei Outdoor-Touren ist das Filtern. Als Technologien kommen Keramik-, Aktivkohle-, Glas- und Hohlglasfilter zum Einsatz. Bei einigen Modellen sind zwei Filterelemente – meist Keramik- und Aktivkohle-Einsätze – kombiniert, um die Vorteile beider Technologien zu vereinen.

Funktionsweise: Bei allen mechanischen Filtern wird Wasser durch die Filterelemente gegeben. Entweder durch aktives Pumpen (bei Handfiltern), durch die Schwerkraft (bei Hängefiltern) oder durch Quetschen oder Saugen (bei Direktfiltern). Die Filterelemente wirken wie eine Schleuse. Der Durchmesser ihrer Poren oder Hohlfasern ist so klein (meist $0,2 \mu$ oder darunter), dass die im Wasser schwimmenden »Bösewichte« einfach nicht durchpassen. Aktivkohle ist wie ein Schwamm auf eine maximal große innere Oberfläche aufgebaut. Neben der physikalischen Reinigung bietet Aktivkohle noch eine wichtige chemische Komponente: Schadstoffe wie Chlor oder Pestizide werden angezogen und an der Oberflächenstruktur adsorbiert, also angelagert. Dadurch wird das Wasser nicht nur sauber, sondern auch geruchs- und geschmacksneutral. Teilweise werden Keramikfilter mit Silber imprägniert – dazu unten mehr.

Hinweis: Mechanische Filter müssen nach jeder Tour gut gereinigt und getrocknet werden, um die Bildung von Schimmelpilzen und Bakterien zu vermeiden. Während Keramik-Elemente gereinigt werden können, müssen Aktivkohle-Filter nach einer gewissen Gebrauchszeit getauscht werden. Für deine geplanten Touren solltest du folgende Kriterien abwägen: Gewicht des Wasserfilters, Durchflussrate pro Minute und Lebensdauer der Filtereinheit jeweils in Liter.

→



Wasserfall

Der Guardian Gravity ist ein echter Wächter – über deine Gesundheit. Er erfüllt den US-Militärstandard für Trinkwasseraufbereitung, entfernt 99,99 Prozent Viren, 99,9999 Prozent Bakterien, 99,9 Prozent Protozoen, Schwebstoffe und Mikroplastik-Teilchen. Kurz: Du kannst das Ding eigentlich in jeder Pfütze auffüllen. Plus: In dem Zwei-Stufen-Filter ist ein Aktivkohle-Element gegen faden Beigeschmack integriert. Zehn Liter fasst der Wassersack, genug für den Tagesbedarf eines Duos für Trinkwasser, Kochen und Hygiene. Alles, was du brauchst, ist ein Ast, Busdach oder sonstige Hängemöglichkeit, um die Macht der Schwerkraft zu nutzen.

MSR GUARDIAN GRAVITY
— Preis: 336,00 Euro

French Press

Quasi die French Press unter den Wasserfiltern. Einfach den äußeren Behälter füllen und die Filtereinheit langsam nach unten pressen. In acht bis 15 Sekunden kannst du das Wasser bedenkenlos genießen. Apropos: Der Filter entfernt 99,999 Prozent aller Viren und Bakterien, die enthaltene Aktivkohle zusätzlich Mikroplastik, Chemikalien und Schwermetalle – sowie schlechten Geschmack.

GRAYL ULTRAPRESS
— Preis: 99,95 Euro



Free Drinks

59 Gramm H₂O-Unabhängigkeit auf Tour. Beim BeFree ist der Name Programm. Denn: Statt zwei oder drei Liter Trinkwasser mitzuschleppen, einfach mehrfach unterwegs in Bach, Fluss oder Viehtränke auffüllen. Die 0,1 μ kleinen Hohlfasern filtern Erreger und natürlich Schwebstoffe aus dem Wasser. Sofort nach dem Befüllen kannst du bis zu zwei Liter pro Minute aus der 0,6 Liter großen Quetschflasche genießen. Nach der Nutzung einfach die Filtereinheit, die bis zu 1000 Liter wuppt, im Wasser schütteln oder schwenken.



KATADYN BEFREE 0,6L
— Preis: 45,00 Euro





Für Großmäuler

Mit diesem 72 Gramm leichten Mini-Gadget kommst du zu frischem Trinkwasser. Der Daycap Filter passt auf alle gängigen Trinkflaschen von z. B. Nalgene oder Hydroflask, die eine große Öffnung – genannt »widemouth« – haben. Einfach Flasche mit Wasser füllen, Daycap draufschauben und bis zu einem Liter pro Minute trinken. Die 0,2 µ kleinen Hohlfasern filtern 99,99 Prozent Bakterien und Protozoen, allerdings keine Viren.

PLATYPUS DAYCAP IN-FLASCHEN-FILTER
— Preis: 45,00 Euro

Mini-Max

Der Miniworks müsste eigentlich Maxi heißen. Er entfernt – bei einem Gewicht von nur 460 Gramm – 99,9999 Prozent Bakterien, 99,9 Prozent Protozoen und Schwebstoffe. Die Filtereinheit aus Keramik und Aktivkohle reinigt das Wasser nicht nur zuverlässig, sondern sorgt auch für ein gutes Geschmackserlebnis. Ein Liter pro Minute ist die Durchflussrate, bis zu 2000 Liter leistet die leicht zu reinigende Filtereinheit zuverlässig ihren Dienst.



MSR MINIWORKS
— Preis: 160,00 Euro




OWN YOUR JOURNEY

Hiked all the way back to this beach spot after our climb. Felt a long way from civilization that night... well, it was! Just the way we like it.

FRONTIER COLLAPSIBLE ONE POT COOK SET



Das preisgekrönte, zusammenfaltbare Frontier Campinggeschirr
– Für maximale Mahlzeiten bei minimalem Packvolumen. Fünf zusammenfaltbare, ultraleichte und handliche Teile.

 **SEATO@SUMMIT**

www.seatosummit.eu



2. CHEMISCHE BEHANDLUNG

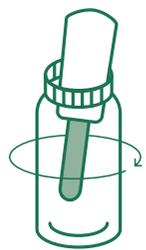
Für eine chemische Trinkwasseraufbereitung kommen zwei Stoffe zum Einsatz: Silber oder Chlor.

Funktionsweise: Silber ist ein Bakterien-, Viren- und Pilzkiller. Die Silberionen dringen in die Zellmembran und schädigen die DNA. Das verhindert weitere Zellteilungen, und das Atmungssystem der Erreger wird blockiert. Diese Kettenreaktion inaktiviert die Vermehrung.

Weltweit verbreitet ist Chlor zur Wasserdesinfektion. Es wirkt schnell, sollte aber immer nur von Profis eingesetzt werden. Für Outdoor-Einsätze werden – in Tablettenform (wie Micropur Forte) – Silber und Chlor kombiniert. Nach 30 bis 120 Minuten ist das Wasser meistens guten Gewissens trinkbar. Achtung: Einige Viren zeigen sich unbeeindruckt ...

Hinweis: Der Vorteil ist das minimale Gewicht der Tabletten. Allerdings kann nur klares Wasser gereinigt werden. Nebenwirkung: Die Behandlung kann den Geschmack beeinträchtigen.

Hinweis: Der Vorteil ist das minimale Gewicht der Tabletten. Allerdings kann nur klares Wasser gereinigt werden. Nebenwirkung: Die Behandlung kann den Geschmack beeinträchtigen.



3. UV-LICHTBEHANDLUNG

Ultraviolettes Licht wird oft industriell zur Trinkwasseraufbereitung eingesetzt und kann auch für Reisen eine wirksame Methode sein. Es gilt als sicher gegen Bakterien, Viren und Protozoen.

Funktionsweise: Das UV-Licht dringt in die Zellen von Keimen und Erregern und tötet selbige bzw. »inaktiviert« sie, also deren Vermehrung. Für Reise- und Outdoorzwecke gibt es Handgeräte, die etwa so groß sind wie eine elektrische Zahnbürste. Eine UV-Lampe – wie ein Mini-Laserschwert – wird ins Wasser getaucht. Durch ca. 90 Sekunden lange Rührbewegungen stellst du sicher, dass du alle Keime und Erreger erwischst.

Hinweis: Das Wasser sollte klar sein, denn Schwebstoffe kann UV-Licht nicht eliminieren. Insofern eignet es sich unserer Ansicht nach besonders für Reisen, um dort Leitungswasser aufzubereiten.



Pumpfilter sind hervorragend für Expeditionen und Wildnistouren geeignet.

Wo zapfen?

Diese Standortfaktoren sind für sauberes Wasser relevant:

- schnell fließendes Gewässer
- klares, kaltes Wasser
- je näher an der Quelle, desto besser
- Moos am Ufer
- fernab von Bauernhöfen, Viehweiden, Industriegebieten und Zivilisation

WICHTIG: Achte bei der Tourenplanung darauf, ausreichend Wasserquellen in den richtigen Abständen zu haben.

Magentablette

Die Pille fürs Gepäck, vor allem, wenn's in ferne Länder geht. Silberionen kombiniert mit Chlor killen innerhalb von 30 Minuten Bakterien und Viren, in zwei Stunden Giardia-Erreger. Schützt bis zu sechs Monate vor Wiederverkeimung. Einsatz nur in klarem Wasser.



KATADYN MICROPUR FORTE MF1T/100
— Preis: 25,00 Euro

Auftragskiller

Der kleinste tragbare UV-Licht-Wasserreiniger der Welt. 76,5 Gramm leichter, aber zuverlässiger Vernichter von Bakterien, Viren und Protozoena. Einfach bis zu einem Liter klares Wasser in ein hohes Gefäß geben, per Knopfdruck den Killer-Modus aktivieren, 90 Sekunden lang uuuuumrühren – und sorgenfrei schlürfen. Bis zu 8000 Anwendungen liefert der kleine Reisebegleiter. Aufgeladen wird der Akku per USB-Kabel.

KATADYN STERIPEN UL
— Preis: 110,00 Euro



4. ABKOCHEN

Abkochen ist die älteste und einfachste Methode, um Keime abzutöten und Wasser trinkbar zu machen.



FAZIT

Einfach abzapfen, aufbereiten und das kühle Nass bedenkenlos genießen, ohne den eigenen Rücken mit Zusatzkilos zu strapazieren – das macht richtig Freude. Und ein bisschen Abenteuer-Flair ist auch dabei. Wenn du weißt, wie und mit welcher Ausrüstung du dein Trinkwasser auf Tour aufbereiten kannst, ist es in jeder Hinsicht bereichernd für deinen Spaßfaktor in der Natur. ○

TEXT MORITZ BECHER

Funktionsweise: Die Methode ist simpel, aber zeit- und brennstoffaufwendig: Das Wasser in einen Topf geben, aufkochen und mindestens drei Minuten sprudelnd durchkochen, da die verschiedenen Krankheitserreger unterschiedlich empfindlich auf Hitze reagieren. Abkühlen lassen – trinken.

Hinweis: Diese Methode ist zwar simpel und vermeintlich günstig. Jedoch sind der Brennstoff- und Zeitaufwand nicht zu unterschätzen. Auch für spontanen Durst im Hochsommer ist das Abkochen nicht geeignet – außer du bist ein echter Tee-Fan.

Richtig wählen

Diese Punkte sind wichtig bei der Wahl von Material und Methode:

- Reiseziel(e), Gruppengröße und Wassersituation vor Ort
- Kapazität und Durchflussrate des Filters im Vergleich
- Gewicht und Packmaß je nach Tour und Region
- Wartung und Ersatzteile je nach Tourlänge, Reiseland und Exponiertheit

Trinkwassertipps für Fernreisen

- Nur kommerziell abgefülltes, versiegeltes Wasser trinken.
- Auf Eiswürfel verzichten! Vielen Keimen macht Kälte nichts aus.
- Besser direkt aus Flaschen trinken, da Gläser oder Becher verunreinigt sein könnten.
- Bei Einladungen: um Kaffee oder Tee bitten, da das dafür verwendete Wasser quasi abgekocht wurde.
- Kein Leitungswasser fürs Zähneputzen!

...weil die Berge unsere Heimat sind!



TATONKA
EXPEDITION LIFE

NACHHALTIG
DURCH
LANGLEBIGKEIT

FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

HOCHWERTIGE
QUALITÄT &
VERARBEITUNG



Deshalb gibt es in unserer vielfältigen Wanderrucksack-Kollektion genau den passenden Begleiter für deine individuellen Ansprüche und Bedürfnisse. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem PFAS-frei ausgerüsteten **Hike Pack 20 Women** mit komfortablem Netzrücken für deine entspannten Wandertouren.



FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

ARCHIVGUT: ANNIE LONDONDERRY



MIT DER HALBEN WAHRHEIT UM DIE GANZE WELT

Vor 130 Jahren umrundete die erste Frau auf einem Fahrrad die Welt. Dass die Grenzen zwischen Fiktion und Wirklichkeit verschwammen? Zeigt eigentlich nur, dass sie eine echte Trendsetterin war.

Zu behaupten, Annie Londonderry sei ihrer Zeit voraus gewesen, wäre eine maßlose Untertreibung. Ende des 19. Jahrhunderts – also zu einer Zeit, als Frauen noch an den Ofen gehörten oder vielleicht ans Waschbrett, aber garantiert nicht auf ein Fahrrad, auf Weltreise oder gar mit einem Fahrrad auf Weltreise – trat sie als ein emanzipiertes Selbstvermarktungsgenie in Erscheinung, das jeden modernen Influencer in Sachen Storytelling in den Schatten stellt. Ganz ohne die heute fast schon obligatorische Fleischbeschau einer Outdoor-Sportlerin akquirierte sie Follower bis in die Gegenwart – und sprengte nebenbei soziale Normen.

Zudem bewies sie ganz im Stile der Moderne eine, nun ja, durchaus wechselhafte Faktentreue. Genau genommen war sie so etwas wie die Baronin von Münchhausen unter den frühen Globetrotterinnen. Laut Eigendarstellung soll sie unter anderem tagelang in einer kalten Zelle gehungert haben, von einer Kugel in der Schulter getroffen und fast von einem Zug überfahren worden sein. Obwohl sie am Ende einräumte, selbst nicht mehr genau zu wissen, welche ihrer Geschichten sie leibhaftig erlebt hatte

und zwischendurch offenbar auch mal den Zug nahm: Die Medien fanden sie spitze!

Schon der Name war fake. 1870 als Annie Cohen in Lettland geboren, im Alter von fünf Jahren

in die USA migriert und dort zur Kopchovsky verheiratet, nahm sie den Namen Londonderry an. Laut New York Times tat sie dies nur deshalb, weil sie sich für 100 Dollar eine Mineralwasserwerbung der Londonderry Lithia Spring Water Company of New Hampshire ans 19-Kilo-Rad heftete. Das ist ungefähr so, als hätte sich Franz Beckenbauer einst in Franz Adidas umbenannt. Aber irgendwie musste der Trip ja finanziert werden.

Unumstritten ist, dass sie Ende Juni 1894 am Massachusetts State House in Boston zur »most extraordinary journey ever undertaken by a woman« (New York World), also zur ungewöhnlichsten Reise, die je eine Frau unternahm, aufbrach und ihren Mann sowie drei Kinder und die alten Rollenbilder zurückließ. »Skandal! Rabenmutter!«, stöhnten – so rein sinngemäß – nicht nur die alten weißen Männer. Dem nicht genug. Das als Radklamotte eher gewöhnungsbedürftige Viktorianische Kleid soll auf ihrem pionierhaften Bike-Trip über New York, Paris, Alexandria und Singapur schnell einem männlichen Outfit gewichen sein. Geht's noch, Annie?

Ging natürlich nicht. In Frankreich wertete man sie als »weder Mann noch Frau«, wie es auf der von ihrem Urgroßneffen Peter Zheutlin betriebenen Website annielondonderry.com heißt. Als sie aber nach fast 15 Monaten wieder in Boston ankam, hatte sie die Welt nicht nur umrundet, sondern auch ein wenig in die Zukunft gedreht – schon alleine deshalb, weil sie es mit der Wahrheit nicht ganz so genau nahm. ○

TEXT DOMINIK PRANTL





STERNEKÜCHE: PFANNKUCHEN AUF TOUR

Wie man ihn dreht und wendet

Pfannkuchen, Eierkuchen, Plinsen, Palatschinken oder Crêpe – viele Namen für (fast) dasselbe Gericht. Egal, wie er heißt, ob süß oder herzhaft, klassisch flach oder gewickelt serviert, dieser »Fladen« macht Menschen satt und glücklich. Und noch wichtiger: Pfannkuchen sind das ideale Outdoor-Gericht. Denn es braucht kaum Zeit, Zutaten und Werkzeuge, um sie aus der Pfanne zu zaubern. Los geht's: Schwingen wir den Zauber- äh Rührstab!



RICHTIG BRUTZELN

Bereits zu Hause alle trockenen Zutaten in einem Behälter mischen. Draußen kommen nur noch Milch und Eier – mit Gabel oder Mini-Schneebeisen kräftig verrührt – dazu. Für lange Touren: Milch- und Ei-Ersatzpulver sind komplett als Trockenmischung möglich. Wichtig: Pfanne vorheizen – so klebt der Teig nicht an und schon der erste Pfannkuchen gelingt. Auf Tour ist aus Transport- und Haltbarkeitsgründen Kokosfett die beste Wahl. Esslöffel-Portion davon in die Pfanne, Teig verteilen, auf mittlerer Temperatur anbrutzeln, wenden – fertig!

TEIG-TUNING

Basis-Teig ist da. Je nach Saison und Gusto lässt sich der Pfannkuchen noch ein wenig aufmotzen. Für Süßmäuler: Blau- oder andere Beeren, frisch gesammelt, einfach in den Teig mischen oder auf fertigen Pfannkuchen legen. Samt Zimt-Brise kommt so ein frisches Element auf den Teller. Wer herzhaft bevorzugt: getrocknete Kräuter und Käse in den Teig. Oder sich direkt in der Natur »bedienen« und bekanntes Grün wie frischen Bärlauch oder junge Brennnesseln kleingeschnitten untermischen.

Lässt nix anbrennen

Top 3: 1. Robuster Edelstahl als Pfannen-Basis mit 2. einem Kern aus wärmeverteilendem Aluminium, das über jedem »Herd« – außer Induktion – funktioniert. Und 3. einem lasergravierten Edelstahlgitter, das die antihafbeschichtete Bratfläche vor Kratzern schützt. Mit knapp 700 Gramm trotz 26 cm Durchmesser und Klappgriff rucksack- und Campingbus-kompatibel.

GSI
GOURMET 10" FRYPAN
— Preis: 57,70 Euro





**KLEINE
ABENTEUERER**

Ahoi, Kapitän Karton!

Am 24. Mai 2024 wird es soweit sein: Dann findet im Hafen der Kleinstadt Varel am Jadebusen wieder die inoffizielle Papier- und Kartonboot-WM statt. Was vor Jahren als Veranstaltung für Schüler und Azubis ins Leben gerufen wurde, hat auch uns inspiriert. Denn am Ende geht es mit und in Papp-Bötchen ja nur um eines: eine Menge Spaß. Vielleicht hast du ja ein paar Kartons im Keller angesammelt? Damit, einer Rolle Duck Tape, Schneidewerkzeug und der Kreativität von deinen Kindern und dir lassen sich ebenso fantasievolle wie (kurzzeit-)schwimmtaugliche Piratenschiffe und Kanus basteln. Lacher und Badespaß garantiert! RAUSZEIT gibt ein paar Tipps.

So werdet ihr Kartonboot-Kapitäne:

DAS MATERIAL:

- Viele, möglichst große, gebrauchte Kartons. Je dicker die Wandstärke, desto später wird's nass.
- Je nach Bootsgröße, -typ und -besatzung mindestens eine Rolle wasserfestes Klebeband, im Fachjargon Duck Tape genannt.
- Je nach Zahl der Schiffsbauer mindestens ein gutes Schneidewerkzeug: Leatherman, Teppichmesser, Küchenschere ...
- Farbe und anderen Schiffsschmuck fürs Flair. Kartonboot-Profis streichen den Rumpf ihres Kahns mit wasserfester Farbe ein, das verzögert den Kenter-Zeitpunkt deutlich, muss aber für Wasserspaß am See wirklich nicht sein.

DER BAU:

- Sichtet die Kartons und überlegt euch, welche Bootsform ihr gerne bauen wollt. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.
- Macht euch einen Plan, wie ihr den Aufbau gestalten wollt und wer welche Aufgabe bzw. welchen Teil des Bootes übernimmt.
- Der Rumpf sollte mindestens dreilagig sein, die Wände so weit hochgezogen, dass Wasser – zumindest nicht gleich am Anfang – nicht von oben eintreten kann. Tipp: Rundböden machen Boote zwar schneller, aber auch deutlich kippeliger ...
- Alles gut verkleben. Sämtliche Löcher und Schlitzes müssen verschlossen werden, sodass kein Wasser in den Rumpf eindringen kann.
- Dann: Finetuning, ausschmücken, taufen – und Wasser marsch!

SICHERHEITS- UND VERHALTENSINWEISE:

- Zum Einstieg sind Seen besser geeignet als Flüsse.
- Mit Kindern am besten immer Schwimmwesten tragen!
- Jeglicher Müll muss selbstverständlich aus den Gewässern und Umgebung mitgenommen und fachgerecht entsorgt werden.
- Es geht um den Spaß – nass werden früher oder später alle ...



Matrosen-Messer

20 Werkzeuge, 25 Jahre Garantie, dazu ein Bit Kit mit Torx-, Pozi-, Inbus-, Kreuz- und Schlitz-Einsätzen – da kannst du dich locker vom Kartonboot zum Katamaran hocharbeiten. Leatherman-Novum: Die 7,02 cm lange Klinge ist aus MagnaCut-Stahl gefertigt und zusätzlich DLC-beschichtet. Für Laien: Sie ist maximal korrosionsbeständig. Nicht ganz irrelevant für den Bau von Booten. Ansonsten ist nahezu alles an Bord: von der Multifunktionszange mit Drahtschneider bis zur diamantbeschichteten Feile. Made in Portland, USA.

LEATHERMAN ARC
— Preis: 299,90 Euro



Handy-Hülle

Paddler wissen: keine Tour ohne Drybag. 15 Liter sind für kurze Touren (und Karton-Boot-Fahrten sind statistisch gesehen kurz) genau die richtige Größe, um nach dem ersten Regatta-

Selfie schnell das Handy in Trockenheit zu sichern, wie auch Schlüssel, Snacks, Handtuch, Shirt & Shorts. Praktisch: In das robuste Nylon-Material dieses wasserdichten Packsacks ist ein Kompressionsventil eingearbeitet. So kannst du auch mal Kleidung oder Schlafsack »vakuumieren«.

TATONKA WP STUFFBAG VALVE 15L
— Preis: 30,00 Euro



AUFGESPÜRKT: SCHOTTLANDS MOUNTAIN BOTHIES

Haus der offenen Tür

Mehr als 100 urige Schutzhütten, verteilt über die schottische Wildnis, bieten Wanderern und Radfahrern Unterschlupf. Kostenfrei. Die »Bothies«, wie die Hütten genannt werden, haben nur eine minimale Ausstattung, dafür meist eine spektakuläre Aussicht. RAUSZEIT erzählt die Bothy-Story und wie du sie selbst erleben kannst.



Zimmer mit türkisblauer Aussicht: Kearvaig Bothy ist eines der nördlichsten gelegenen Häuser im schottischen Schutzhüttensystem.

Haben wir eine Abzweigung verpasst? Laut Karte endet der Weg, auf dem wir seit zwei Stunden in das Highland-Tal hineinwandern, bald. Da spitzt endlich das Ziel, der Umriss eines Hauses, aus dem dichtem Farn-Grün hervor. Die letzten Meter werden noch einmal zur schlammigen Herausforderung – drei Paar Trekkingstiefel und vier Hundepfoten kämpfen sich durch knöcheltiefen Morast. Eine kleine Erinnerung daran, dass es die letzten Tage – wie so oft in Schottland – stark geregnet hat.

»Gibt es dort richtige Betten, sind da andere Menschen, machen wir Feuer ...?« Seitdem wir unseren Camping-Bus am Loch Arkaig in Westschottland abgestellt und die Trekkingrucksäcke geschultert haben, löchert uns unsere 7-jährige Tochter mit Fragen. Dabei wissen wir selbst nicht genau, was uns in dem Haus erwartet. Es ist eines von 105 sogenannten Bothies, die über ganz Schottland – teils auch in England und Wales – verteilt sind. Zufällig hatten wir vor unserer Reise von diesem Schutzhütten-System gelesen und waren fasziniert von dem Gedanken, mit kleinem Kind und Hund irgendwo in der Wildnis zu nächtigen, ohne ein Zelt tragen zu müssen oder dem schottischen »Sommerwetter« ausgesetzt zu sein.



Angekommen! Nun bekommt unsere Tochter zumindest eine Frage beantwortet: Ein grauhaariger Herr mit Säge in der Hand steht im Türrahmen und grüßt freundlich. Hinter ihm: eine junge Frau und ein Mann. Menschen! Nach fast drei Stunden stiller Natur ein überraschender Anblick. Der Mann stellt sich als »Chefsanierer« von Glenpean Bothy vor, unserer Unterkunft für heute Nacht. Seine beiden Helfer entpuppen sich als tschechische Backpacker, die auf ihrer Trekkingtour von der Westküste in Richtung der Stadt Fort William die letzte Nacht hier trockenen Unterschlupf gefunden haben und spontan beim Sanieren unterstützen.

Bitte eigenes Bett(zeug) mitbringen. Glenpean Bothy bietet seinen Gästen »nur« Holzliegen und eine Feuerstelle.

Über vier Kilometer gut ausgebauter Forstwege führen in das westschottische Hochlandtal Glen Pean hinein.

DIE BOTHY-(HIS)STORY

Abgeleitet von dem gälischen Wort »bothan« bedeutet Bothy so viel wie: kleine Hütte. Teilweise über 100 Jahre alte Überbleibsel, die von einer Zeit erzählen, als britische Landherren ihren Arbeitern und Schafhirten, die sich über mehrere Monate im Hochland aufhielten, einen trockenen Schlafplatz zur Verfügung stellten. Maximaler Luxus damals: eine Feuerstelle und gut schließende Türen.

→



DER NORDSTERN

Kearvaig Bothy ist eines der nördlichsten, abgelegensten Häuser. Atemberaubende Bucht mit weißem Sand, kristallklarem Wasser und von schroffen Klippen umgeben. Platz für zwei bis drei Personen.



DER HOCHLANDSITZ

Tarf Hotel Bothy. Geräumiges Haus im Nationalpark Cairngorms in den östlichen Highlands. Achtung: anspruchsvolle, sehr lange Wanderung zu dem auf 566 Meter ü.M. gelegenen Bothy.



DAS STÜRMISCHE

Mangersta Bothy. Das »Adlernest« aus Stein und Holz liegt ausgesetzt an der Westküste der Isle of Lewis (Äußere Hybriden). Vor fast 30 Jahren erbaut. Bietet Platz für zwei Personen. Übernachtungs-Spenden willkommen. Geschichte: Die Tochter der Erbauer kam bei einem Hilfseinsatz in Afghanistan ums Leben – durch die »Linda Norgrove Stiftung« werden afghanische Kinder unterstützt. Nicht offiziell Teil der MBA.



DIE WILDNIS-IMMOBILIE

Glenpean Bothy ist eines von zwei Häusern im Besitz der MBA. Bietet Platz für rund 10 Personen. Verhältnismäßig leicht in zwei Stunden über Forstweg zu Fuß/mit Rad zu erreichen.

Und heute? Nachdem sich unsere Augen an die Dunkelheit im gemauerten Inneren gewöhnt haben, erkennen wir in dem etwa zehn Quadratmeter großen Raum eine Feuerstelle, einen kleinen Tisch und eine hölzerne Liegefläche. Eine Treppe führt in das Dachgeschoss, wo zwei vertäfelte Räume mit einem matrattenlosen Stockbett warten. So viel Ausstattung! Auch die Kompost-Toilette, ein Holzhäuschen 30 Meter entfernt, überrascht uns. Doch Glenpean hat bis vor ein paar Wochen noch anders ausgesehen: Treppe, Holzverkleidung und Toilette wurden gerade erst installiert, erklärt der Mann an der Säge. Nach intensiven Arbeitswochen ist die Baustelle nun aber vorerst abgeschlossen. Für heute gilt: Feierabend! Eine Tasse Tee, ein Gespräch über Tourenplanung, Bauarbeiten abseits der Zivilisation und wilde Tiersichtungen später verabschieden sich die drei »Handwerker« in Richtung

→

Über Bothies

Es gibt in Großbritannien 105 Schutzhütten (84 in Schottland, 12 in England, 9 in Wales). Die rund 4300 Mitglieder des Vereins »Mountain Bothy Association« (MBA) kümmern sich ehrenamtlich um den Erhalt der Steinhäuschen. Wie funktioniert das Ganze? Wer zuerst kommt, mahlt zuerst. Oder kümmert sich ums Feuermachen. Das Reservieren eines Schlafplatzes ist nicht möglich. Aktuell koordiniert der Verein offiziell die Instandhaltung von 103 Schutzhütten. Die Schutzräume sind unverschlossen und stehen jedem Menschen kostenlos zur Verfügung. Alle Wartungsarbeiten werden von Freiwilligen durchgeführt. Bothies sind KEINE Ferienhäuser. Eine minimale Einrichtung ist vorhanden – manchmal Kamin oder Ofen, Schlafplattformen, selten Holzbetten. Treibstoff (und Holz), Schlafsäcke, Lebensmittel etc. müssen selbst mitgebracht werden. Einige Hütten haben Toiletten, die meisten jedoch nicht. Normalerweise steht ein Spaten bereit. Müll muss wieder mitgenommen werden. Auf der Website der MBA sind alle Bothies mit kurzen Zugangsbeschreibungen und Kartenmarkierungen aufgeführt. Zudem findet sich hier die Möglichkeit, Mitglied zu werden, eine Spende zu hinterlassen und eine Auflistung nahender Arbeitseinsätze.

www.mountainbothies.org.uk



Photo: ANDREW BURR © 2024 Patagonia, Inc.

Draußen bleiben, trocken bleiben

100% wasserdichter Schutz.
Hergestellt ohne PFCs.

patagonia[®]



Freiwillige vor! Die MBA ist auf ehrenamtliche Helfer angewiesen, um die 105 Bothies – wie das Abyssinia Bothy auf dem Bild – zu erhalten.

Tal. Moment – nicht einmal unsere Namen haben wir ausgetauscht. Da sind sie schon verschwunden. Dann sind wir allein: am Ende des Tals, des Weges, am gefühlten Ende der Welt.

Die rote Markierung auf einer Landkarte neben der Haustür betont unsere Lage noch einmal: Das nächste Handysignal empfängt man etwa drei Stunden Fußmarsch von hier. Wie es sich wohl angefühlt haben muss, über Monate – bei Regen, Schnee, Wind und Wetter – allein in den Highlands zu leben? Unvorstellbar. Mit der Schließung vieler Landwirtschaftsbetriebe Anfang des 20. Jahrhunderts verloren auch die wilden »Betriebswohnungen« Stück für Stück ihren Nutzen. Erst mit dem Aufkommen von Outdoor-Aktivitäten als Freizeitbeschäftigung in den Sechzigerjahren erhielten sie neue Aufmerksamkeit. Die verlassenen, teilweise zu Ruinen verfallenen Hütten, verwandelten sich zu Orten, an denen Gruppen von jungen

powerwalker >>> Comfortfit®

MEINDL
Shoes For Actives

STADT UND LAND
SIND SEIN
TERRAIN



POWER WALKER LADY 3.5 (BOA®)
(auch als Herrenmodell erhältlich)



DIE NEUE DIMENSION DES WALKEN. FÜR WEITE WEGE DURCH STADT UND LAND. PERFEKTES ABROLLEN UND DÄMPFEN DURCH DIE DYNAMIC-SOHLLE. MEHR ZEHENFREIHEIT UND DENNOCH STABILER HALT DURCH DIE COMFORT FIT TECHNOLOGIE. WASSERDICHT, ATMUNGSAKTIV UND LEICHT.

Wanderern am Wochenende zusammenkamen und umsonst übernachteten. Anfangs heimlich, dann zunehmend mit dem Wissen der Besitzer. Mit der Gründung des Vereins »Mountain Bothy Association« im Jahr 1965 begann der offizielle Aufbau eines Netzwerks aus frei zugänglichen Häusern.

105 BOTHIES – 105 GESCHICHTEN

Der Engländer Geoff Allan kann sich noch genau an seinen ersten Bothy-Besuch erinnern. Vor über 30 Jahren, als Gaststudent an der Universität Edinburgh, zog er los mit einer Gruppe Kommilitonen auf Wanderausflug in die Highlands. Seine Kumpels wussten von einem alten Hirtenhaus, in dem sie umsonst nächtigen konnten. »Dass so ein System auf der britischen Insel existiert, war mir unbekannt.« Je mehr Bothies Allan besucht, desto faszinierter ist er von dieser Art der Outdoor-Erfahrung. »Jedes Haus hält seine eigene Geschichte parat. Man weiß vorab nie, auf wen oder welche Situationen man trifft.« Gespräche

→



Regenrucksack

Osprey ist bekannt für seine wahnsinnig bequemen Tragesysteme. Nun hat das US-Unternehmen selbiges mit einem vollverschweißten und entsprechend wasserdichten Hauptfach kombiniert. Genau die richtige Lastenhilfe, um in schottischen Regenstürmen die Gewissheit zu haben, dass hinten drin alles fein trocken bleibt. Der Rolltop-Verschluss ist zudem mit einem silikonisierten YKK-Reißverschluss gesichert. Ein großes Außen-Staufach eignet sich perfekt für das schnelle Reinstopfen von z. B. Jacken, seitlich ist Platz für Getränkeflaschen.

OSPREY DOWNBURST 36 MEN
— Preis: 325,00 Euro



Highlands-Highlight

Dem schottischen Wetter solltest du eine robuste Regenjacke entgegensetzen. Gore-Tex Pro ist der strapazierfähigste Stoff des bewährten Weterschutz-Klassikers. In diesem Fall mit nur 422 g aber voll rucksacktauglich. Norrøna hat diese Damenjacke mit allem versehen, was man sich beim Trekking in durchwachsenem Wetter wünscht – oder auch beim typisch schottischen »Scrambling«, dem Kraxeln durch felsiges Gelände.

NORRØNA
TROLLVEGGEN GORE-TEX PRO
LIGHT JACKET WOMEN
— Preis: 649,00 Euro



Gegen Bodenfrust

Wir finden, Nemo macht schon immer hervorragende Schlafmatten. Jetzt haben die Amerikaner das Allround-Modell Tensor All Season noch verbessert. Wie der Name schon sagt, kann die aufblasbare Isomatte das ganze Jahr über zum Schlafen im Freien verwendet werden – und natürlich als Bothy-Matratze in Schottland. Der R-Wert von 5,3 steht für einen sehr guten Wärmedurchgangswiderstand, wie es im Outdoor-Fachchinesisch heißt. In die 9 cm dicke Matte sind mehrere wärmereflektierende Schichten eingearbeitet, die die isolierende Wirkung der Luft verstärken. Mit dem Update ist die Matte robuster geworden: Die Unterseite schützt nun ein 40 Denier starkes Nylongewebe. Trotzdem bringt sie nur ca. 440 g auf die Waage bzw. in den Rucksack.

NEMO TENSOR ALL SEASON inklusive Pumpsack!
— Preis: ab 229,99 Euro

SCHLAF-KNIGGE: THE BOTHY CODE

Respekt und Rücksichtnahme auf andere Besucher ist Grundvoraussetzung.

Hütte sauber, mit gelöschtem Feuer, verschlossenen Türen, Fenstern und trockenem Anzündholz **hinterlassen**.

Falls keine Toilette vorhanden, **menschliche Ausscheidungen** außer Sichtweite **vergraben**.

Kein lebendes Holz schneiden oder beschädigen. **Sparsam** mit vorhandenem Brennholz **umgehen**.

Einschränkungen während Jagdsaison oder Lammzeit **beachten**.

Bothies sind für **einmalige Übernachtungen** oder **kurze Zeiträume** **gedacht**.

Keine Großgruppen: Aufgrund der minimalen Größe sollten keine Gruppen über sechs Personen einkehren.

Häuser dürfen **nicht gewerblich genutzt** werden.

mit Menschen, welche dem letzten Willen einer Verstorbenen nachgehen und deren Asche um ihr »Stamm-Bothy« verteilen. Oder Begegnungen mit Teilen der britischen Königsfamilie, die dem Bothy in der Nähe der royalen Schottland-Sommerresidenz einen Besuch abstatten. Offenheit und Respekt für andere Menschen und Einstellungen sind essenziell. »Wenn du ankommst, kann es gut sein, dass du dir die Hütte mit jemand anderem teilen musst. Ein ungeschriebenes Gesetz lautet: Jeder ist willkommen, egal, wie voll es schon ist.« Es ist der inklusive Ansatz – egal, aus welcher gesellschaftlichen Schicht man stammt –, der den Engländer begeistert: »Ob du stundenlang laufen oder vielleicht nur ein paar Schritte gehen kannst – du findest immer ein Bothy, das zu dir passt.« Diese Erkenntnis wird zur treibenden Kraft, seine Erfahrungen und Bilder nach fast dreißig Jahren Recherche in einem Buch festzuhalten: 2017 erscheint »The Scottish Bothy Bible«, ein Guide-Buch, mit dem Allan mehr Menschen dazu inspirieren möchte, diese Art des Outdoor-Erlebnisses auszuprobieren.



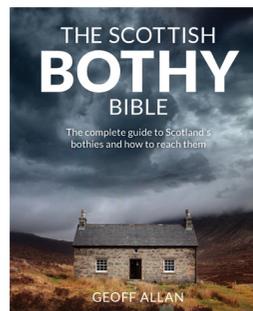
STILLE MIT SUCHTPOTENZIAL

Ein Blick nach hinten: Friedlich schlummert unsere Tochter warm eingepackt im Schlafsack, der Hund liegt eingerollt zu ihren Füßen; beide erschöpft von der Wanderung und den Erkundungstouren der Wildnis rund um das Haus. Sanftes Kerzenlicht erhellt den Raum. Kein Strom, keine Dusche, kein Bett – dafür drei sehr zufriedene Menschen. Plötzlich, Bewegung am gegenüberliegenden Hang. Im Dämmerlicht brauchen die Augen etwas Zeit, um zu realisieren, was passiert. Zwei, fünf, zwanzig ... immer mehr Hirsche steigen den steilen Berg herab, versammeln sich am Talboden und beginnen, am Flussbett zu grasen. Nur 100 Meter entfernt, unsichtbar, hinter den schützenden Mauern unseres Bothies, können wir die Szene beobachten. Ein unvergesslicher Moment, der sich für immer in unser Gehirn brennt. Und bereits die Gedanken um das nächste Mal entstehen lässt – in einem anderen Bothy, mit neuen Landschaften, Begegnungen und einem spannenden Weg dorthin. ○

TEXT BARBARA MEIXNER

FOTOS GEOFF ALLAN, BARBARA MEIXNER,
ARCHIV MBA

Nur mit Fähre erreichbar, dafür umso beeindruckender – das in einer wilden Bucht gelegene Glengarrisdale Bothy auf der Hebriden-Insel Jura.



The Scottish Bothy Bible

»Bothies sehen auf Fotos romantisch aus – in Wirklichkeit können sie jedoch kalt, staubig, feucht und ziemlich dunkel sein. Doch wenn am Abend das Feuer lodert und warmes Essen auf dem Tisch steht, verwandelt sich der Ort.« So beschreibt Autor Geoff Allan das Bothy-Erlebnis. Neben historischen Hintergründen und Besucher-Regeln finden sich in dem Buch genaue Routen- und Hüttenbeschreibungen samt GPS-Daten zu allen schottischen Bothies.

Spezialauftrag

Für besondere Aufgaben holt man sich eine Spezialistin oder einen Spezialisten. Hat man jemanden gefunden, der diese Sache gut macht, bleibt man in der Regel gerne dabei. Man entwickelt ein tiefes Vertrauen, mit jedem Erlebnis mehr. Eine akkurate und doch zärtliche Zahnärztin, eine leidenschaftlich kompetente Fahrradwerkstatt, ein seriöser, aber auch kontofreundlicher Steuerberater – oder auch: ein ebenso belastbarer wie unkomplizierter und zugleich erfahrener Trekkingspezialist.

So einen »Fachmann« hat die ursprünglich irische Firma Bach im Jahr 1990 mit dem »Specialist« in die Outdoor-Welt gesetzt. Seit 1979 widmet Bach alles Tun und alle Leidenschaft der Entwicklung von Last-Helfern, seit kurzem auch von Zelten, Schlafsäcken und -matten. Man kann getrost behaupten: Sie wissen, was sie da tun. Nun ist der Specialist nicht irgendein Trekkingsack. Nein, er ist ein waschechter Spezialist. Für wirklich wildes Zeug. Für Touren, bei denen es nicht so sehr aufs Gramm ankommt, sondern darauf, dass seine Trägerin oder sein Träger sich um eines mal keine Sorgen machen muss: um den Rucksack. Konstruiert und gefertigt ist er aus kompromisslos edel-robusten Komponenten. Quasi unzerstörbares Nylon-Gewebe – in Zahlen: 1000 (!) Denier starkes Cordura –, die vernickelten Reißverschluss-Kronjuwelen aus dem Hause YKK, ein Hüftgurt, der dort bleibt, wo er sitzen soll, sänftenhafte Schulterträger, um nur ein paar davon zu nennen. Dazu so gründlich und eidgenössisch präzise gebaut – vor über 30 Jahren wurde Bach von einer Schweizer Outdoor-Idealistentruppe übernommen –, dass der Specialist selbst voll beladen die Lust auf Langstrecke nicht nimmt.

Wie jeder Klassiker wurde auch der Specialist über die nun mehr als drei Jahrzehnte modellgepflegt. Die aktuelle Krone der Rucksack-Schöpfung kam 2023 zu uns. Nach einem Jahr intensiver Selbsttests können wir besten Gewissens bestätigen: Er ist noch besser in dem geworden, was er immer war – ein Spezialist für Trekkingtouren. Ein Outdoorer-Leben lang. ○

TEXT MORITZ BECHER



BACH
EQUIPMENT



BACH SPECIALIST 75 REGULAR
— Preis: 359,95 Euro

- **Belastbarkeit:** bis 30 kg
- **Gewicht:** 2360 g
- **Stauvolumen:** 73 Liter
- **Regenhülle:** integriert

1 HÜFTGURT

konisch geformt, satt gepolstert, austauschbar, mit abnehmbarer Stretch-Tasche

2 SCHULTERTRÄGER

weich, aber stabil gepolstert, anatomische Schnittführung (♂/♀)

3 MATERIAL

1000 Denier starkes, nahezu unzerstörbares Cordura-Gewebe

4 HAUPTFACH

mit Top- und Frontzugriff sowie Trinkbeutel-Halterung

5 DECKELFACH

mit zwei Außen- und einer Innentasche, höhenverstell- und komplett abnehmbar

6 SEITENTASCHEN

aus Stretch-Material, für Trinkflaschen, Snacks etc.

7 SPANNRIEMEN

seitlich und frontal, individuell höhenverstellbar, zur Befestigung von Ausrüstung

8 RÜCKENSYSTEM

individuell längenverstellbar, mit Belüftungskanälen



LIEBLINGSTEILE



Hüftgold

Immer schwungvoll unterwegs, so könnte das Motto dieser Shorts lauten. Sei es beim Wandern, Bouldern, Alltagsradeln oder auf Reisen. Der elastische Materialmix mit Bio-Baumwolle bietet ein weiches Tragegefühl und angenehme Luftigkeit. Praktisch: die vielen Taschen. Und dank Bundweitenverstellung sitzt die Shorts auch ohne Gürtel.

NORRØNA
FEMUND LIGHT COTTON SHORTS MEN
— Preis: 139,00 Euro

Liebes Reisetagebuch,

vorgestern war es heiß. Aber das schnell trocknende Kunstfasermaterial hat verhindert, dass ich zu sehr schwitzte. Gestern habe ich mir Tee auf die Bluse geschüttet. Aber dank PFC-freier Oberflächenbehandlung konnte ich den Fleck einfach auswaschen. Heute mache ich einen Ausflug und freue mich über die aufrollbaren Ärmel. Nächstes Mal nehme ich diese Bluse bestimmt wieder mit auf die Reise.



ROYAL ROBBINS
EXPEDITION PRO 3/4 SLEEVE
— Preis: 99,95 Euro



Multitalent

Das höchste Kompliment für ein Sportbekleidungsstück ist es doch, wenn man es gar nicht mehr ausziehen möchte und auch im Alltag trägt. So geschehen mit dieser eigentlich zum Klettern konzipierten Hose. Das Material aus Baumwolle und 5 % Elasthan ist seeehr stretchig und erlaubt so einen körperbetonten Schnitt, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Der elastische Bund sitzt besonders angenehm, nicht nur an der Kletterwand.



LOOKING FOR WILD
LAILA PEAK
— Preis: 99,00 Euro

Kantine, oh, oh



Kennt ihr diese Edelstahl-Trinkflaschen mit dem Holzdeckel im Verschluss? Ja, die liebt eigentlich jede/r. Und deren Macher können auch schicke Brotzeitboxen. Aus geschmacksneutralem Edelstahl mit 90 % Recycling-Anteil. Nicht nur spülmaschinenfest, sondern auch für die Mikrowelle geeignet. Mit auslaufsicherem Verschluss und Trennsteg. Wunderbar fürs mitgebrachte Lunch im Büro oder für den Wander-Proviant.

KLEAN KANTEEN
MEAL BOX-AG
— Preis: 48,00 Euro

Ja, natürlich!

Ist dieses Kleid mit der hohen Empire-Taille nicht wunderschön? Wir finden: Ja, natürlich! Keine Geschmacksfrage sind die natürlichen Zutaten: je 48 % Bio-Baumwolle und Modal, ein sehr weiches Material, das aus Buchen gewonnen wird. Der Rest ist elastisches Spandex. Seitliche Schlitze und Eingriffstaschen, dazu herausnehmbare BH-Cups machen das Neha Midi Dress zum Sommer-Lieblingsteil. Natürlich.

SHERPA
NEHA MIDI DRESS
— Preis: 100,00 Euro



Traum paar

Sie trägt sich weich auf der Haut und kommt in Bio-Qualität ohne die sonst üblichen Pestizide aus. **Er** braucht ohnehin wenig Wasser und Chemie, ist sehr atmungsaktiv und fördert dadurch ein angenehmes Tragegefühl. Und so sind **die** Bio-Baumwolle (87 %) und **der** Hanf (13 %) ein echtes Traumpaar für ein locker-leichtes Kurzarm-Sommerhemd. Zur Optik sagen wir nur: Lasst Blumen sprechen.

MALOJA
SCHOCHENM.
— Preis: 85,00 Euro



Alltag in Schweden

»Vardag« ist schwedisch und bedeutet Alltag. Einerseits passt der Name zu diesem Regenmantel. Denn das wasserdichte, zugleich elastische 2,5-Lagen-Material bringt bequeme Outdoor-Funktion in den Alltag. Dazu viele praktische Details wie die großen Taschen, die verstellbare Kapuze und die Rückenbelüftung. Der Mantel sitzt angenehm locker, lässt sich aber mit Druckknöpfen auch enger um die Beine legen. Schließlich gehören Wind und Regen nicht nur in Schweden zum Alltag.

FJÄLLRÄVEN
VARDAG RAIN PARKA WOMEN
— Preis: 379,95 Euro



NACHGEFRAGT: POLAR-ABENTEURER ARVED FUCHS

»Expeditionen, wie wir sie durchgeführt haben, sind heute nicht mehr möglich.«

Seine Polar-Abenteuer haben Arved Fuchs berühmt gemacht. Heute setzt er sich für den Schutz der Ozeane ein. Ein Gespräch über die Kunst, keine Finger in der Kälte zu verlieren, seinen eigenen ökologischen Fußabdruck – und warum die Arktis noch vor 30 Jahren mehr Abenteuer war als heute.



Sie sind nun seit mehr als 40 Jahren vor allem in Eisregionen unterwegs? Mal ganz ehrlich: Was fasziniert Sie daran? Das ist doch vor allem kalt!

Das ist völlig richtig, das ist die Eigenschaft des Eises. Eis ist aber nicht nur kalt, sondern es gehört zu einer ganzen Landschaft. Ich habe mich vorsichtig herangetastet an Schnee und Eis und Kälte und fand es ungeheuer faszinierend. Und wenn man lernt, damit umzugehen, dann tritt die Kälte im Bewusstsein in den Hintergrund. Man nimmt mehr die Schönheit und die Ästhetik dieser Landschaft mit ihren unglaublich vielen Facetten wahr. Und das fasziniert mich bis heute noch.

Aber der Nordpol an sich ist langweilig. Haben Sie selbst mal gesagt.

Da ist ja auch nichts. Das ist nicht mehr als ein navigatorischer Punkt inmitten des arktischen Ozeans. Das Entscheidende ist auch nicht der Pol als solches, sondern der Weg dorthin: Das lässt einen erst mit dieser Landschaft verschmelzen. Deshalb kann ich auch schwer diesen Nord- oder Südpoltourismus verstehen, bei dem sich Leute einfach einfliegen lassen und sagen: Ich bin jetzt am Nordpol gewesen. Das ist völlig belanglos.

Würde Sie das Eis am Nordpol heute überhaupt noch tragen?

Nein. Expeditionen, wie wir sie durchgeführt haben, sind heute nicht mehr möglich. Das muss man ganz realistisch sehen. Als wir unsere Nordpolexpeditionen gemacht haben, betrug die Eisstärke des einjährigen Eises etwa 1,80 bis zwei Meter. Heute kann man davon ausgehen, dass es nur noch etwa die Hälfte ist. In einem Ozean, der in Bewegung ist, wo das Eis durch Driften, Winde und Ströme hin- und hergeschoben wird, reicht das nicht mehr. Das heißt, es dominiert sehr viel offenes Wasser, sodass man keine wirklich solide geschlossene Eisdecke mehr vorfindet.

Bild links: Immer auf Tuchfühlung mit Eis, Schnee und Minusgraden. Arved Fuchs auf einer seiner zahlreichen Arktis-Expeditionen.



Der umgebaute ehemalige Haikutter Dagmar Aaen ist seit 1988 Arved Fuchs' persönliches Abenteuer- und Forschungsschiff. Sie ist das einzige Segelschiff, das sowohl die Nordostpassage als auch die Nordwestpassage durchquert hat.

»

Es dreht sich doch nicht darum, andere zu übertreffen, sondern um das Naturerlebnis.

«

Heißt das: Die Arktis und das Nordmeer waren früher spannender, mehr Verheißung, mehr Abenteuer?

Es war immer das ultimative Abenteuer. Wir hatten damals Temperaturen bis minus 56 Grad, das sind Extrembereiche, die man schwer vermitteln kann und mit denen man sich auseinandersetzen muss. Heute haben viele polare Routen eine gewisse Beliebigkeit bekommen. Es sind touristische Destinationen geworden. Insofern zähle ich mich glücklich, wirklich zu denen zu gehören, die den Mythos dieser Landschaft in ihrer Ursprünglichkeit kennengelernt haben. Heute ist dieser Mythos verschwunden.

→



Sie sagten einmal, Sie hätten sich vor etwa 25 Jahren noch nicht vorstellen können, dass der Mensch in der Lage ist, das Klima zu ändern. Was hat diese Ansicht verändert?

Wir haben in den Neunzigerjahren mit der Dagmar Aaen – das ist ein traditionelles Segelschiff, das wir auf Polarexpeditionen einsetzen – dreimal versucht, die Nordostpassage an der Nordwestküste Russlands zu passieren. Wir

sind dreimal steckengeblieben. Ich habe mich überreden lassen, es 2002 noch einmal zu versuchen – und wir sind fast ohne Eiskontakte durchgekommen. Wenn man in einer Lebensspanne erlebt, dass sich das Eis so dramatisch zurückzieht, dann lässt einen das nicht kalt, um im Bild zu bleiben. Es hat mir auch ein wenig die Unbefangenheit genommen, sich diesen grandiosen Landschaften zu stellen.

1989: Auf dem Weg zum Nordpol – statt GPS mit Sextant. Fuchs' Rekordjahr. Denn als erster Mensch »erwandert« er Nord- und Südpol in einem Jahr.

Viele Abenteurer haben wegen der Kälte Zehen oder Finger verloren. Haben Sie sich denn nie irgendetwas erfroren, eingefroren, abgefroren?

Man muss das differenzieren. Es gibt Erfrierungen ersten, zweiten und dritten Grades, so wie es das bei Verbrennungen auch gibt. Erfrierungen ersten Grades sind in etwa wie ein starker Sonnenbrand. Bei Erfrierungen dritten Grades sind Gliedmaßen kaum noch zu retten. Ich habe noch alle zehn Finger und alle zehn Zehen. Das schließt nicht aus, dass ich Erfrierungen im Gesicht und in den Fingern hatte – aber alles in einem Bereich, der sich wieder regeneriert hat. Im Übrigen halte ich bleibende Schäden nicht für ein Markenzeichen. Wenn ich mit schweren Erfrierungen zurückkomme, habe ich etwas falsch gemacht.

Das heißt, Sie beugen richtig vor, durch Kleidung und Eincremen?

Nicht nur das. Man muss auch wissen, wie man mit Kälte umgeht. Ich habe vor meinen ersten Expeditionen im Extrembereich bei den Inuit in der kanadischen Arktis gelebt. Die haben mich gelehrt, sich richtig zu verhalten, sich richtig zu kleiden, also: so wenig anziehen wie möglich und wenn man eine Pause macht, die Wärme konservieren, indem man etwas drüberzieht. Das ist sehr viel Handwerk, das man lernen muss. Und das man auch lernen kann.



Per Hundeschlitten durch Nordgrönland. In zahlreichen Büchern beschreibt Arved Fuchs seine Abenteuer in Schnee und Eis.

Über Arved Fuchs

Arved Fuchs, geboren am 26. April 1953, stand schon im Kindesalter bei seinen Großeltern am Strand von Sylt und fragte sich, was dort, wo Himmel und Wasser zusammenstoßen, eigentlich wartet. Mit dieser Sehnsucht und inspiriert von großen Polarforschern wie Fridtjof Nansen und Roald Amundsen wurde er einer der bekanntesten Abenteurer im deutschsprachigen Raum. Er durchfuhr mit dem alten Haikutter Dagmar Aaen die Nordwest- und Nordostpassage, durchquerte Grönland mit dem Hundeschlitten, lief innerhalb eines Jahres zu Nord- und Südpol, umrundete Kap Hoorn in einem Fallboot – und erzählte davon in zahlreichen Fernsehdokumentationen, Büchern und auf Vorträgen. Seit vielen Jahren versucht er, gerade auch junge Menschen mit Projekten wie »Ocean Change« für Klimafragen und den Schutz der Umwelt, insbesondere der Meere, zu sensibilisieren. Er bewohnt heute noch sein Elternhaus in Bad Bramstedt in Schleswig-Holstein.



Haben Sie Verständnis dafür, dass manche Leute noch immer behaupten, die Klimakrise sei nicht menschengemacht?

Da habe ich überhaupt kein Verständnis dafür. Ich habe mir auch abgewöhnt, mich mit Klima-Leugnern auseinanderzusetzen. Weit über 90 Prozent der Wissenschaftler sind sich einig, dass der Klimawandel anthropogenen Ursprungs – also menschengemacht – ist. Man kann das physikalisch ganz genau belegen, und mit der Physik lässt sich schwer diskutieren. Wenn es Leute gibt, die diesen unumstößlichen Fakt immer noch in Zweifel ziehen, dann sollen sie das. Mir ist es wichtiger, mit den Menschen zu kommunizieren, die diskutieren wollen und bereit sind, sich zu bewegen.

Sie engagieren sich stark im Klimaschutz, weisen mit Projekten wie Ocean Change auf die Verschmutzung der Weltmeere hin, waren deutscher Botschafter der UN-Dekade biologische Vielfalt. Wie stark hat Ihr Engagement auch den Charakter Ihrer Expeditionen verändert?

Der hat sich sehr verändert. Früher waren es wirklich das Abenteuer und der Spaß am Extremsport. Heute geht es mir nicht mehr darum, als Erster irgendwo anzukommen. Sondern: Ich nutze mein Know-how und die Infrastruktur, die ich habe, und suche den Schulterschluss mit der Wissenschaft, um die Umwelt-Thematik interessierten Menschen nahezubringen. Ich fühle mich auch sehr wohl in dem, was ich mache.

Haben Sie selbst schon einmal den eigenen ökologischen Fußabdruck berechnet?

Direkt berechnet habe ich ihn nicht. Ich weiß natürlich, dass ich einen entsprechenden Fußabdruck habe, weil ich sehr viel reise. Aber ich fliege wirklich nur noch dann, wenn es absolut unumgänglich ist, fahre zu Veranstaltungen mit der Bahn. Und wenn wir mit unserem Schiff, der Dagmar Aaen, unterwegs sind, dann segeln wir. Es ist aus Holz, einem nachwachsenden Rohstoff gebaut. Gleichwohl gibt es da drin einen Motor, den wir benutzen, wenn wir ihn brauchen. Kurzum: Ich versuche



»

Ich habe mir abgewöhnt, mich mit Klima-Leugnern auseinanderzusetzen.

«

irgendwie, mich dieser veränderten Situation anzupassen. Aber natürlich bleibt ein CO₂-Abdruck bestehen.

Wie schwer ist es, als Expeditionsmensch und Eisliebhaber in einem Klinkerbau in Bad Bramstedt in Norddeutschland zu wohnen?

Na, das ist wunderbar. Ich sitze hier halb auf der Wiese, halb im Wald. Ich brauche auch einen solchen Erdungspunkt, wenn man wochenlang unterwegs gewesen ist. Ich bin kein Aussteiger. Ich mag ein kulturelles Angebot, ich gehe gerne ins Restaurant oder ins Kino oder treffe Freunde. Diese Wechselseitigkeit der Lebensinhalte intensiviert auch dieses Lebensgefühl. Wer nie von zu Hause weggegangen ist, weiß auch nicht, wie schön das Nachhausekommen ist.

Mit »Ocean Change« widmet Arved Fuchs seine Schaffenskraft und Erfahrung der Erforschung und Bekämpfung der Verschmutzung der Weltmeere.

Muss man denn in die Arktis fahren, um Abenteuer zu erleben?

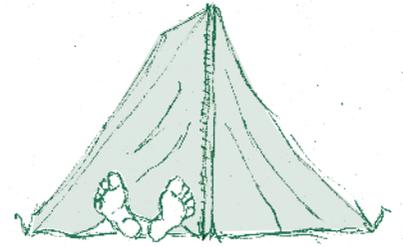
Nein. Es dreht sich doch nicht darum, andere zu übertreffen, sondern um das Naturerlebnis. Das kann auch eine wunderbare Wanderung in der Lüneburger Heide sein. Ich bin aber immer etwas irritiert, wenn ich Wanderer sehe, die Kopfhörer in den Ohren stecken haben. Damit unterdrücke ich ja gerade das, was die Natur ausmacht: ihre Sinnlichkeit, die Akustik. Ich muss sie riechen, ich muss sie schmecken, ich muss sie hören und erfahren können. Und dafür muss ich nicht in die Arktis. ○

INTERVIEW DOMINIK PRANTL
FOTOS ARCHIV ARVED FUCHS



Nicht Norm(al)

Auch bei Outdoor-Ausrüstung wird mit massentauglichen Standards gearbeitet, wenn es um Größen und Maße geht. Was tun, wenn du außerhalb der Norm bist?



Es gibt ein Kinderbuch, dessen Titel lautet »Wie siehst du denn aus? – Warum es normal nicht gibt«. Darin wird den zukünftigen Erwachsenen per Text und Bild detailreich erklärt, dass alle Menschen unterschiedlich sind, und zwar in allen anatomischen Varianten. Und dass das gut so ist. Tatsächlich sind wir aber tagtäglich mit Normen und Standards konfrontiert, die massentauglich sind. Auch die Outdoor-Industrie entwickelt und produziert weitgehend nach Standardgrößen – nicht nur bei Bekleidung. Was aber, wenn du außerhalb der Norm rangierst? Wenn du buchstäblich nicht in Zelt oder Schuhe reinpasst? Die gute Nachricht: Es gibt Hersteller, die ein Herz für Sondergrößen haben.

FÜSSE

Unsere Füße sind beeindruckend komplex konstruiert. 26 Knochen, beinahe 30 Gelenke, 60 Muskeln, 214 Sehnen und mehr als 100 Bänder machen sie zu einem ausgeklügelten Meisterwerk und ermöglichen uns weiche und flexible Bewegungen auf unterschiedlichen Untergründen. Und: Alle Menschen haben unterschiedliche Füße. Sogar die Füße eines Menschen unterscheiden sich. Weil nicht jeder Standardleisten zu den Füßen der Kunden passt, bieten Qualitätshersteller wie Lowa und Hanwag – neben der Normal-Form – auch immer mehr Modelle mit schmalen und breiten Leisten an. Oder speziellen Schuhvarianten für Hallux-valgus-Gepagte. Oft reicht es aber schon, einfach besonders große oder kleine Füße zu haben, um Probleme bei der Wanderschuhwahl zu bekommen. Gehörst du

dazu? Dann komm zu uns zur Anprobe. Zum Beispiel von Lowas Klassiker Renegade, den sie für Männer bis Schuhgröße 51 anbieten, für Frauen ab Schuhgröße 35.

KÖRPERGRÖSSE

Im Durchschnitt werden niederländische Frauen 1,70 Meter und Männer 1,84 Meter groß – und belegen weltweit den obersten Rang. Wir Deutschen liegen vier Zentimeter darunter. Vor gut 100 Jahren waren wir im Schnitt 13 Zentimeter kleiner – ein einmalig hoher Zuwachs in der Menschheitsgeschichte. Davor waren es nur ein bis zwei Zentimeter pro 1000 Jahre. Die industrielle Revolution hat also wie ein Wachstumsturbo gewirkt. Durchbrechen wir allerdings eine – gar nicht mal so große – Schallmauer in Sachen Körperlänge, wird die Luft schnell dünn und dünner. Auch bei Outdoor-Ausrüstung. So werden viele Schlafsäcke nur bis Körpergröße 195 Zentimeter angeboten. Isomatten enden selbst in der Large-Version häufig bei 196 Zentimetern.

Und Zelte? Auch dort wird oft an Liegelänge gespart, um das für viele Käufer entscheidende und in Foren gehypte Kriterium »Leichtgewicht« nicht zu gefährden. Für Menschen mit Normgröße ist das kein Problem – für Großgewachsene schon. Denn wenn die Füße bei Rückenschläfern entspannt »abkippen«, dadurch die isolierende Daunenschicht im Schlafsack aus Platzmangel komprimieren oder mit dem Fußende an die wegen Kondensfeuchtigkeit tropfnasse Zeltinnenwand drücken, wird's kühl und unangenehm. Aber: Auch für »Große« haben wir passende Schlafösungen bei uns im Laden – inklusive Probe-liegen natürlich.

SCHLAFMOTORIK

Kein Mensch liegt im Schlaf stundenlang bewegungslos im Bett. Etwa 30- bis 80-mal ändern wir pro Nacht unsere Position, vor allem in flachen Schlafphasen, seltener im Tiefschlaf. Unser Körper versucht, beim Schlummern immer eine Haltung einzunehmen, bei

Für Riesen-Schritte

Der Renegade ist seit 1997 »unterwegs«. Alle Menschen mit Randgrößen dürften nun aufjubeln: Lowa bietet seinen überarbeiteten Klassiker als Renegade Evo GTX Mid nun mit einer Bandbreite von Schuhgröße 35 /40 bis 44,5 /51 an. Dazu hat der 101 Jahre alte Outdoor-Schuster den Zehen etwas mehr Raum spendiert. Die Innenseite besteht im Vorfußbereich aus einem Stück Nubukleder – no Nähte, no cry. So passt sich das Leder besonders gut der individuellen Fußform an und entlastet das Großzehengrundgelenk, ein klassischer Schmerzpunkt für Menschen mit Hallux valgus.



LOWA RENEGADE EVO GTX MID
— Preis: 230,00 Euro



Langversion

2,44 Meter Innenliegelänge bei 1,45 Kilogramm Gewicht. Dieses Zelt bietet Platz für zwei Basketball-Nationalspieler und wiegt trotzdem nur halb so viel wie die meisten anderen Zwei-Personen-Zelte. Dazu ausgewählte Hochleistungszutaten: Doppel-Ripstop-Nylon-Material mit hervorragender Reiß- und Durchstichfestigkeit, dazu DAC-Aluminiumgestänge mit einer besonderen Nabenkonstruktion für maximale Stärke und Stabilität bei geringem Gewicht. Zwei Eingänge und zwei Apsiden machen das Zelt WG-tauglich – mit Privatmarkise.

BIG AGNES COPPER SPUR
HV UL 2 LONG
— Preis: 700,00 Euro



der eine optimale Entspannung gegeben ist. Sonst tritt in Muskeln, Sehnen und Gelenken ein Reiz auf, der schließlich eine Bewegung auslöst, die zur Entspannung der betroffenen Körperpartien führt: Wir drehen uns um, ziehen die Beine an, verlagern die Arme. Wie häufig und wie intensiv, das ist sehr individuell. Beim Schlafsack-Design steht allerdings im Vordergrund, ein möglichst gutes Verhältnis aus Gewicht, Wärmerückhalt und Packmaß zu erhalten. Deshalb werden die meisten Schlafsackmodelle in Mumienform gefertigt. Wer einen erhöhten Bewegungsdrang im Schlaf hat, gar unter dem sogenannten Restless-Leg-Syndrom leidet oder einfach nur einen etwas größeren Körperumfang hat, wird in einem Mumien Schlafsack vielleicht nicht die nötige Nachtruhe und Entspannung finden. Für diese Draußenschläfer empfehlen wir Schlafsäcke in Ei-Form. Sie sind ebenso warm, geben deutlich mehr Bewegungsspielraum und bringen nur ein klein wenig mehr auf die Waage. Probier's aus und schlüpf' bei uns im Laden ins Ei.

Freiraum

Dieser leichte Sommerschlafsack mit hochwertiger Entendaunen-Füllung gewährt durch seinen Ei-Schnitt allen Stramplern, Seitschläfern und etwas beleibteren Personen mehr nächtliche Bewegungsfreiheit. Den Zwei-Wege-Reißverschluss kann man komplett öffnen und den Schlafsack so auch als Decke verwenden. Im Querschnitt sind die Trennstege der Daunenkammern in H-Form angeordnet, so gibt es keine ungefüllten Stellen. Draußen schlafen wie daheim.

WARMPEACE SPACER 300
— Preis: ab 319,90 Euro

KÖRPERUMFANG

Auch wenn Werbung uns nach wie vor viele Idealbilder vorgaukelt, das echte Leben sieht anders aus. Unter anderem so, dass Menschen mit größeren Körperproportionen einfach andere Bedürfnisse an Schnitte und Tragekomfort haben. Wer mehr Umfang hat, braucht – nicht nur bei Bekleidung – auch bei Ausrüstung wie Rucksäcken angepasste Lösungen. Solche bietet zum Beispiel der

US-amerikanische Rucksackspezialist Gregory. Im Jahr 2021 lancierte die Marke – zunächst nur in Nordamerika – eine »Plus Size«-Linie an Wander- und Trekking-Rucksäcken. Mittlerweile sind die Modelle, bei denen vor allem die Schulter- und Hüftgurte anders geschnitten sind, auch hierzulande erhältlich. Und ja, da hat Gregory richtig gute und zeitgemäße Design-Arbeit geleistet. Probetragen bei uns im Laden? Sehr gerne.



Ein echtes Plus

Der Stout 45 Plus ist Teil der Plus-Size-Linie von Gregory. Ausgestattet mit allem, was du für einen Wochenendtrip brauchst. Der Clou: Das Tragesystem wurde an die Passformbedürfnisse von Wanderern mit Übergrößen angepasst. Der Hüftgurt mit verlängertem Band ist großflächiger gepolstert, bietet eine bessere Stützfunktion und passt bis 152 Zentimeter Taillenumfang. Die Hüftgurttaschen sind für einen besseren Zugang deutlich nach vorne verlegt. Mit deutlich breiterer Auflagefläche und in einem weiteren Winkel sind die Schultergurte konstruiert, so verteilt sich das Rucksackgewicht komfortabler.

GREGORY STOUT 45 PLUS
— Preis: 190,00 Euro

FAZIT

Nicht verzagen – im Laden fragen. Mittlerweile gibt es auch für Menschen, deren Körpermaße und Schlafbedürfnisse nicht dem Standard entsprechen, gute Lösungen. Wir beraten dich gerne, welche Ausrüstungsgröße zu dir passt. ○

TEXT MORITZ BECHER

AUFGEKLÄRT: LEDER

Eine ehrliche Haut

Bei Outdoor-Schuhen ist Leder weit verbreitet – aus guten Gründen. Aber wie steht es um die Nachhaltigkeit dieses Materials? RAUSZEIT klärt auf.

Als Ötzi vor mehr als 5000 Jahren durchs Hochgebirge streifte, trug er Schuhe mit einer Sohle aus Bärenleder und einem Oberteil aus Hirschfell. Bis heute haben sich – insbesondere im Outdoor-Bereich – veredelte Tierhäute vor allem als Material für Schuh-Schäfte gehalten. Denn Leder hat aus funktionaler Sicht viele Vorteile:

- Leder ist ein stabiles Material, es gibt unseren Fußgelenken dauerhaft Trittsicherheit.
- Leder ist wasserdampfdurchlässig, lässt Schwitzfeuchtigkeit also entweichen und sorgt so für ein angenehmes Fußklima.
- Leder passt sich unserer Fußform an und gewährleistet so hohen Tragekomfort.
- Gewachstes und imprägniertes Leder bietet einen guten Nässeschutz.
- Bei regelmäßiger Pflege ist Leder sehr haltbar und langlebig.

Gerade die Langlebigkeit ist ein zentraler Aspekt der Nachhaltigkeit. »Wir müssen die Leistungsfähigkeit und die möglichst lange Nutzungsphase eines Produkts immer gemeinsam betrachten«, sagt Jonas Übelherr, Produkt-Manager bei Hanwag, wo seit über 100 Jahren Berg- und Outdoorschuhe aus Leder gefertigt werden. »Mit jedem Jahr, das ein Schuh getragen wird, wird der ökologische Fußabdruck, den er durch sein Material, die Produktion und Transportwege verursacht, relativ gesehen kleiner.« Ein Lederschuh kann Jahrzehnte halten. Hanwag und andere Qualitätsmarken wie Lowa oder Meindl erhöhen die Langlebigkeit zusätzlich, indem sie ihren gezwickten und zwiegenähten Modellen durch Wiederbesohlungen neues Leben schenken können.

Doch wie groß ist der ökologische Fußabdruck von Leder? Die Antwort auf diese Frage hat (mindestens) drei Dimensionen:



Die Lederstärke wird mit einem Spezialgerät gemessen – eine ungespaltene Rindschale hat eine Stärke von etwa 4,5 mm.

1. DIE HERKUNFT

Für Outdoor-Schuhe wird vor allem Rindsleder verwendet, für Handschuhe gerne Ziegenleder. Bei diesen Tierarten ist das Leder ein Nebenprodukt der Fleischindustrie. Der Unterschied liegt in der Art der Tierhaltung, des Transports und der Schlachtung.

Wichtigster Lederlieferant der deutschen Outdoor-Schuster ist die Lederfabrik Heinen aus Wegberg am Niederrhein. »Für unser Terracare-Leder verwenden wir besonders hochwertige Tierhäute von Bullenzuchtbetrieben aus Deutschland, Polen, Dänemark und den Niederlanden«, erklärt Firmenchef Thomas Heinen. Damit unterliegt diese Leder-Rohware den vergleichsweise strengen europäischen und nationalen Tierschutzgesetzen. Und Schuhhersteller können über ihre Lederlieferanten die Herkunft der Rohware dokumentieren. Es gibt sogar Schuhmodelle mit nachweislich Leder von Rindern aus landwirtschaftlichen Bio-Betrieben, wie etwa das Modell »Waxenstein« von Hanwag (Details zu dem Modell siehe S. 45).

2. UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

Bereits die Aufzucht der Tiere verursacht durch den Ausstoß von klimaschädlichem Methan ökologische Probleme. Allerdings und wie oben schon erwähnt: Die Rinder werden wegen ihres Fleisches gezüchtet, nicht wegen des Leders. Nach der Schlachtung werden die Tierhäute zu Leder verarbeitet. Das umfasst zahlreiche Arbeits- und Veredelungsschritte, bei denen auch Chemikalien, wie z. B. Chrom, eingesetzt werden. Details zum Gerbungsprozess siehe bitte Infokasten rechts. Eine theoretische Alternative zur Chromgerbung – insbesondere für Chrom-Allergiker – ist die vegetabile Gerbung. Dabei werden Gerbstoffe aus Eichenrinde oder anderen pflanzlichen Quellen verwendet. Das Problem: »Rein vegetabil gegerbtes Leder ist hart, schwer und nicht ausreichend wasserabweisend«, erklärt Thomas Heinen. »Solch ein Leder eignet sich für Ledersohlen oder Fahrradsättel. Als Obermaterial für Wanderschuhe oder Bergstiefel ist es aber vor allem nicht flexibel genug.«

Am Ende der (hoffentlich langen) Nutzungsdauer stellt sich die Frage der Entsorgung. Die Möglichkeiten des Schuh-Recyclings sind begrenzt, da Outdoor-Schuhe aus einer Materialkombination von Leder, Kunststoff, Metall (Ösen) und Gummi bestehen. Wie die meisten nicht sortenreinen Schuhe werden auch Lederstiefel irgendwann über den Hausmüll entsorgt und verbrannt.

→

Abbildung 1:
**VOM STIER ZUM STIEFEL
LEDERPRODUKTION IM DETAIL**

- Einweichen, Entfleischen, Entkalken und Beizen als Vorbereitung für das Gerben
- Einführung von Gerbstoffen wie etwa Chromsalze
- Basifizierung: Die Erhöhung des pH-Werts bewirkt, dass die Chromsalze mit den Kollagenfasern der Haut eine feste Verbindung eingehen.
- Waschen und Neutralisieren zum Ausspülen überschüssiger Chemikalien und zur Stabilisierung des pH-Werts
- Färben und Fetten (für die gewünschte Weichheit)
- Trocknen und Finish – je nach Bedarf kann das Leder gestreckt, geglättet, angeschliffen oder auch geprägt werden.



Die Chemie muss stimmen

Für die Gerbung wird in der Regel Chrom(III)-Sulfat verwendet. Dieses Chromsalz ist gesundheitlich unbedenklich. Bei unsachgemäßer Anwendung – insbesondere bei Verwendung billiger Fettungsmittel – kann Chrom(III) jedoch zu Chrom(VI) oxidieren. Chrom(VI) gilt als giftig und krebserregend und ist daher in Europa verboten. Bei billigen Lederprodukten wie etwa Arbeitshandschuhen kommt es daher immer wieder zu Verunreinigungen mit Chrom(VI). Qualitätslederhersteller wie Heinen oder Perwanger achten aber penibel auf die chemische Prozesskette und arbeiten mit komplett geschlossenen Kreisläufen. »Unsere Lederlieferanten verpflichten sich zur Einhaltung von Nachhaltigkeitsstandards wie unserer »Restricted Substances List«, die über die europäischen gesetzlichen Bestimmungen noch hinausgeht. Darüber hinaus erreichen rund 80 Prozent unserer Lieferanten den LWG-Gold-Standard*«, betont Jonas Übelherr von Hanwag.

* Die **Leather Working Group (LWG)** ist eine internationale, gemeinnützige Organisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Umweltauswirkungen in der Lederindustrie zu minimieren. Durch Audits werden Gerbereien und andere Unternehmen der Lederlieferkette bewertet und zertifiziert. Die höchstmögliche Auszeichnung ist die »Goldmedaille«.

Geh-Schaft: Narbenleder eignet sich aufgrund seiner Robustheit für Trekking- und Bergschuhe am besten.



*Certified product: climate-ia.com/CZS693

DEUTER IS FOR THE LONG HAUL

#deuterforever



ClimatePartner
zertifiziert *



AIRCONTACT ULTRA 40+5
deuter.com



deuter



Schuhpflege beginnt mit dem Reinigen. Im Anschluss: Feuchtigkeitszufuhr durch spezielle Pflegemittel hält die Lederhaut geschmeidig und verhindert Risse.

So machst du Leder noch nachhaltiger:

- Pflege deine Lederschuhe regelmäßig! Durch richtiges Reinigen, Trocknen sowie regelmäßiges Wachsen und Imprägnieren erhältst du die Funktion des Leders und machst es sehr lange haltbar.
- So lange wie möglich! Die Lebensdauer eines Produktes ist einer der wichtigsten Faktoren für seine Nachhaltigkeit. Bei uns im Laden beraten wir gerne, wie die Pflege für deine Schuhe aussehen kann und welche Pflegeprodukte es gibt.

3. ALTERNATIVE MATERIALIEN

Wie bei Rucksäcken und Handschuhen werden auch bei Schuhen zunehmend Alternativen zu Leder eingesetzt. Vor allem Leicht-Modelle haben Schäfte aus synthetischen Materialien wie Polyamid (Nylon) oder Polyester. Diese Kunstfasern werden aus Erdöl gewonnen. Auf der anderen Seite haben Synthetikstoffe heute einen hohen Recycling-Anteil, was sie aus ökologischer Sicht aufwertet.

Eine vegane Alternative zu tierischem Leder ist Kunstleder. Es wird ebenfalls aus Synthetikstoffen wie Polyurethan (PU) hergestellt. Auch sie basieren auf Erdöl und verursachen bei der Herstellung Emissionen. »Vor allem aber erreichen PU-Alternativen derzeit nicht die gewünschte Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum«, ergänzt Hanwag-Experte Jonas Übelherr. »Deshalb sind sie für uns derzeit keine gleichwertige Alternative zu natürlichem Leder.«

FAZIT

Ja, es gibt Gründe, das Material Leder kritisch zu betrachten – vor allem mit Blick auf den Tierschutz und die ökologischen Auswirkungen der globalen Lederproduktion. Aber: Die Schuh- und Handschuhmarken, deren Produkte wir führen, leisten bei der Lederbeschaffung auch unter Nachhaltigkeitsaspekten hervorragende Arbeit. Und mit seiner unübertroffenen Funktionalität und vor allem der – bei guter Pflege – Langlebigkeit ist Leder aus unserer Sicht für manche Anwendungen nach wie vor die beste Wahl. ○

TEXT INGO WILHELM



Die Qualität eines Lederschuhs beginnt mit der Auswahl von hochwertigen Häuten. Nach dem Gerben werden diese sortiert und geprüft.

Bio-Kuh im Schuh

Für diesen Wanderschuh verwendet Hanwag Nubuk-Leder von zertifizierten Bio-Bauernhöfen. Das Leder für das Innenfutter ist zudem chromfrei gegerbt, die Vibram-Sohle wiederbesohlbar. Zu 100 Prozent gefertigt in Kroatien, in einem Betrieb, der seit Jahrzehnten ausschließlich für Hanwag produziert. Nachhaltig? Check. Und bequem? Mit weichem Schaft, komfortablem Leisten und wenigen Nähten am Fuß: ja, sehr. Aber überzeug dich selbst!



HANWAG WAXENSTEIN BIO
— Preis: 270,00 Euro



Die Gemeinschaft motiviert und lenkt ab. Bei sonnig-warmem Tageslicht fällt das Durchhalten umso leichter.

BEWEGT: 24-STUNDEN-WANDERN

Wandersucht

Immer mehr Menschen laufen heute gerne mal 100 Kilometer am Stück oder schieben freiwillig 24-Stunden-Schichten – zumindest beim Wandern. Aber worin liegt eigentlich der Reiz solcher Wander-Torturen?

Im Grunde, so erzählt es Marco Kamischke, sei das mit den Megamärschen ja eine Schnapsidee gewesen, damals im Sommer 2016. Nur ein paar Mitläufer hätten er und ein Freund gesucht, für eine 100-Kilometer-Wanderung innerhalb von 24 Stunden von Köln in die Eifel. Doch die Zahl der Wanderwilligen wuchs, auf 50, 100, 200, und die beiden Initiatoren merkten schon bald, dass es mehr braucht als nur Idealismus: einen Lieferwagen zum Beispiel, Pavillonzelle, Bierbänke und natürlich eine Erste-Hilfe-Einrichtung. Kurz: Es brauchte eine Organisation.

Schon wenig später wurde aus der Schnapsidee ein Geschäft. Heute ist Marco Kamischke Geschäftsführer der Hundert24 GmbH, die sogenannte Megamärsche durchführt. Ziel ist es dabei, 50 Kilometer in zwölf oder 100 Kilometer in 24 Stunden zu gehen. Im vergangenen Jahr machten 44.000 Teilnehmer bei den insgesamt 23 Megamarsch-Veranstaltungen zwischen Mallorca und Sylt mit.

Wer nun genau den ersten Impuls setzte für all die Megamärsche und Extremwanderungen von 100 Kilometern und 24 Stunden lässt sich nur mehr schwer rekonstruieren. Kann der griechische Bote Pheidippides, der in der Antike 246 Kilometer weit von Athen nach Sparta lief, als Vorbild gelten? Earl Shaffer vielleicht, der als Erster den Appalachian Trail in den USA durchwanderte? Oder war es doch der als Achttausender-Besteiger berühmt gewordene Hans Kammerlander, der die 24-Stunden-Wanderungen schon zu Beginn des Jahrtausends vorbildlich kommerzialisierte und trotz des damaligen Preises von 390 Euro stets einen Stirnlampen-Lindwurm aus ambitionierten Dauergehern durch die Südtiroler Bergnacht führte? »Ich könnte es locker zehnmal im Jahr anbieten und wäre ausgebucht. Ich bin selbst überrascht«, sagte Kammerlander schon im Jahr 2005 dem Autor dieser Zeilen während einer dieser 3000-Höhenmeter-Wanderungen, die nicht enden wollten und trotz aller Müdigkeit schließlich in einem Gasthaus im Tauferer Tal mündeten.

Kammerlander, so viel ist heute klar, war seiner Zeit voraus – und Kamischke ist letztlich nur ein Platzhirsch unter all den Anbietern an Megamärschen. Wer möchte, kann inzwischen nahezu das gesamte Jahr über an mindestens tagesfüllenden Wander-Events teilnehmen. Es gibt den Valsgaard-Marsch auf den Spuren der Wikinger an der Grenze zu Dänemark über 55 Kilometer oder weit im Süden den 24-Stunden-Marathon von Berchtesgaden. Es gibt den Donauwellen-Ultramarathon, den Harzmarsch und den Mammutmarsch Ruhrgebiet. Man kann bei Extremwanderungen im Burgenland in Österreich ans persönliche Limit

gehen oder beim Kennedy-Marsch in den Niederlanden die eigenen Grenzen austesten. Deutschland, ach was, halb Europa schiebt bei allem Vollzeit-Verdruß im Job zumindest beim Wandern heute gerne mal zwölf- bis 24-Stunden-Schichten. Mindestens.

Thorsten Hoyer hat genau mit einem solchen Event seine Karriere als Buchautor und Deutschlands womöglich bekanntester Nonstop-Hiker gestartet. Vor 20 Jahren war das, mit Kammerlander. »Pure Neugierde« sei das damals gewesen, wobei seine Erinnerungen an damals wenig Genusspotenzial vermuten lassen. »Es war hart, es war heftig.« Nachts habe es geregnet. »Ich war fix und alle.« Aber schon damals merkte er: »Mental war ich ganz gut dabei.« Inzwischen ist der gelernte Tourismusbetriebswirt Hoyer unter anderem durch die Regenwälder Tasmaniens, über die Hochebene Tibets und den Arctic Circle Trail in Westgrönland gelaufen. 2018 hielt er einen Monat vor seinem 50. Geburtstag einmal 302 Kilometer in 71,5 Stunden am Stück durch – »ein paar Jahre früher wäre das Weltrekord gewesen«.

Nicht jeder ist so weit wie der mit allen Klimazonen und Erschöpfungsphasen vertraute Solo-Wanderer Hoyer, weder körperlich noch im Kopf. Er sagt: »Es ist wichtig kennenzulernen, wie der Körper auf Schlafentzug reagiert.« Das funktioniere besonders gut bei einer der vielen Events, wo es »ein Netz und doppelten Boden« gebe, also Sicherheit durch die Veranstalter. Kamischke meint, er habe gelernt, die Megamärsche auch so zu vermarkten, »dass jeder aussteigen kann, wann er will«. Er spüre zudem, dass der Gemeinschaftsgedanke auf den Wander-Events ein anderer sei als etwa bei Laufveranstaltungen. Es klingt keineswegs nur nach guter Megamarsch-PR, wenn er behauptet: »Ich war auf zwei Marathons dabei und habe keinen Menschen kennengelernt. Auf Megamärschen habe ich schon mit 20 Leuten gequatscht und hatte danach 40 Freundschaftsanfragen auf Facebook.«

Auch für Kirstin Hallmann, Dozentin an der Sporthochschule Köln und Expertin für Sportevents, ist die »Interaktion in der Gruppe« einer



Nicht nur Megamarsch, sondern auch megagute Laune. Selbst wenn die Regenjacke aus dem Rucksack muss.



Schnelltransporter

Sitzt stabil am Körper wie eine Laufweste, bietet aber genügend Stauraum und einen richtigen Hüftgurt. Ta-da: Hier kommt der perfekte Rucksack für Megamarsch & Co. Der Osprey Talon ist einer unserer beliebtesten Wander-Daypacks. In der nur 870 g leichten Velocity-Version mit westenartigen Schultergurten eignet er sich noch besser für flottes Tempo bei schnellem Proviant-Zugriff.

OSPREY TALON VELOCITY 20
— Preis: 160,00 Euro

Vierfach-Antrieb

Dieser Carbon-Faltstock schlägt die Brücke zwischen Wandern und Trailrunning. Die Handschleife ermöglicht eine effektive Unterstützung des Vortriebs und lässt sich bei Pausen oder Kletter-Einlagen fix aus- und wieder einklicken. Der gepolsterte Griff bietet ausreichend Struktur und Auflagefläche für einen ähnlich hohen Stützkomfort wie bei klassischen Trekkingstöcken. Leicht (203 g) und längenverstellbar (110-130 cm).



LEKI CROSS TRAIL FX SUPERLITE
— Preis: 200,00 Euro



Kilometerfresser

Der Raptor macht seinem Namen Ehre. Schlüpft man in diesen Schuh, möchte man direkt loslaufen – und zwar flott. Die Sohle ist griffig und krallt sich förmlich in den Untergrund, der Sitz ist knackig, die Schnürung satt. Beste Voraussetzungen für zügige, leichtgewichtige Touren. Das Wetter kann dir dabei egal sein, denn regen- und pfützenfest ist der Raptor mit integrierter Gore-Tex-Membran allemal.

LA SPORTIVA ULTRA RAPTOR II GTX — Preis: 200,00 Euro



Hornhaut

Wegen Blasen den Megamarsch auf halber Strecke abblasen? Bitte nicht! Gute Blasenpflaster sind deshalb Pflichtausrüstung für intensive Wander-Vorhaben. Wirkt wie eine künstliche Hornhaut – und rettet ins Ziel ...

CAREPLUS
BLISTER PLASTERS DUO PACK
— Preis: 6,95 Euro

der Beweggründe, um solche Strapazen auf sich zu nehmen – neben anderen Motiven wie etwa das Erleben der Natur oder die Lust an der Herausforderung. Die Aussicht auf eine Medaille um den Hals sei dabei ein wichtiger Faktor. Hallmann wertet Veranstaltungen wie die Megamärsche daher durchaus positiv, indem sie meint: »Ich kann mir vorstellen, dass so ein konkretes Ziel für viele Leute eine Motivation ist, sich zu bewegen. Da wird der Ehrgeiz geweckt.« Laut Marco Kamischke, bei dessen Erstveranstaltung nur 20 Prozent der Teilnehmer ins Ziel kamen, liegen die Finisher-Quoten selbst bei über 100 Kilometern mittlerweile zwischen 40 und 50 Prozent. Er führt dies auf die bessere Vorbereitung und die hohe Zahl an Wiederholern zurück.



Thorsten Hoyer ist Wanderer aus Leidenschaft und hat so manchen Selbstversuch unternommen.

Mit manchen gehen Ehrgeiz und Gruppenzwang aber auch schon mal durch. »Ich habe schon erlebt, dass Leute auf Touren Schmerztabletten nehmen. Das geht natürlich an der Sache vorbei«, sagt Thorsten Hoyer, der ebenfalls weiß: »Auch wenn man acht Stunden unterwegs ist, wird der innere Schweinehund schon lauter.« Immerhin darf man auf einen Cocktail an körpereigenen Aufputzmitteln vertrauen: Serotonin, Dopamin, Anandamid, Adrenalin. Wer da nicht weitergehen will, ist buchstäblich selber schuld. Experten sprechen gerne von einer »sozialverträglichen Sucht«.

Hoyer jedoch hat sich schon wieder etwas von seiner Leidenschaft entwöhnt. Als er 300 Kilometer am Stück gegangen war, sei ihm die Frage gestellt worden, ob er sich als nächstes Ziel nun die 400 Kilometer vornehme. »Da dachte ich mir: Das ist doch Schwachsinn. Es hat doch keinen Wert, wenn ich es toppen muss. Das bringt niemandem was.« Aus einem Bauchgefühl heraus habe er vor einigen Jahren seine Extremwanderungen daher eingestellt.

Bei der breiten Masse sieht Marco Kamischke die Bewegung dagegen noch lange nicht am Ende. Er geht davon aus, dass bei seinen Megamärschen heuer die Marke von 50.000 Teilnehmern geknackt wird. ○

TEXT DOMINIK PRANTL
FOTOS SPORTOGRAF,
THORSTEN HOYER



Von der Schnapsidee zu Mr. Megamarsch: Marco Kamischke



Die harten Stunden ... Jetzt heißt es durchhalten, zusammenhalten – und einfach: weiterlaufen.

HOW TO MEGAWANDER

Kosten: Die Preise für die Teilnahme an 24-Stunden- oder Extremwanderungen unterscheiden sich mitunter erheblich. Hans Kammerlander verlangt für die 24 Stunden beispielsweise 490 Euro (kammerlander.com). Für die 24h-Trophy beim Wanderfestival Berchtesgaden sind 139 Euro fällig (berchtesgaden.de/wanderfestival). Ein 100-Kilometer-Megamarsch über ebenfalls rund 24 Stunden kostet in Köln, im Weserbergland oder Stuttgart dagegen nur 74,30 Euro (megamarsch.de).

Ausrüstung: Jedes Gramm zählt. Daher: je kleiner der Rucksack, desto geringer die Verführung, zu viel einzupacken. Unverzichtbar allerdings sind ausreichend Flüssigkeit, etwas Essen sowie der witterungsabhängige Schutz gegen Wind, Kälte, Regen oder Sonne, also Regenbekleidung, Kopfbedeckung, Sonnencreme. Zur Wegfindung und Sicherheit sind Stirnlampe, Handy und – je nach Routenführung und Betreuung – ein GPS-Gerät nötig. Und: Wanderstöcke. Das Wichtigste ist allerdings: ein leichter, eingelaufener Wanderschuh oder ein guter Allround-Trailrunning-Schuh, der gut sitzt und keine Blasen verursacht.

Vorbereitung: 24-Stunden-Wanderungen gelten für jeden gesunden Menschen mit einer gewissen Grundkondition als machbar. Als Vorbereitungszeit werden – je nach Fitness – in etwa zwei Monate mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche veranschlagt. Dabei sollten auch mal 35 bis 40 Kilometer am Stück gewandert werden. Je besser die Vorbereitung, desto genussvoller der Marsch an sich.

Grundregel: Neben den üblichen Hinweisen, wie regelmäßig zu trinken und rechtzeitig kleinere Happen zu essen, geben sämtliche Wanderprofis eine Maxime aus: Jeder muss das eigene Tempo finden; die richtige Selbsteinschätzung ist entscheidend. Marco Kamischke von Megamarsch etwa meint: »Zu schnell loslaufen ist das K.o.-Kriterium.« Möglicherweise sei es daher auch sinnvoll, sich etwa bei einem Event von den Freunden zu trennen und einzeln zu gehen. Auch der geübte Weitwanderer Thorsten Hoyer warnt: »Man darf das niemals als Wettkampf sehen und sich messen wollen.«

Washtag



GUIDO AUGUSTINIAK

Guido Augustiniak ist Gründer und Inhaber von Fibertec. Und so etwas wie der deutsche Reinigungs- und Pflege-Papst der Outdoor-Szene. Seit über 20 Jahren beschäftigt er sich beruflich mit diesem Thema – und testet seine Produkte selbst auf Outdoor-Touren aller Art. Oberste Prämisse neben der Wirksamkeit: die Umweltverträglichkeit von Mitteln und Methoden.

1 *Angesetzter Nudeltopf, davor fetthaltige Suppe – wie bekomme ich das auf Tour wieder sauber?*

Eigentlich genauso wie zu Hause. Du brauchst etwas Seife und einen zweiseitigen Schwamm. Wichtig: Beides sollte umweltverträglich, sprich biologisch abbaubar sein. Unser Schwamm ist z. B. kompostierbar. Erst den Topf mit Wasser und ein paar Tropfen Travel Soap einweichen lassen, eventuell kurz aufkochen. Wenn es sich dann nicht löst, hilft nur noch Mechanik per Schwamm oder Spatel. Achtung bei Antihafbeschichtungen, die vertragen sich nicht mit allen Schwämmen. Bei Edelstahl funktioniert Stahlwolle sehr gut, aber auch Sand oder Schnee. Essens- und Spülreste bitte in etwas Entfernung von Gewässern vergraben. Die Mikroorganismen im Boden entsorgen das zuverlässig und man hinterlässt keine Spuren.

2 *Und wie wasche ich Kleidung draußen?*

Spülen mit klarem Wasser funktioniert nur gegen groben Dreck. Um Fette, Salze und Gerüche zu entfernen, kommst du um Waschmittel nicht rum. Eine gute, umweltverträgliche Allround-Seife, die für Körper,

Klamotten und Küche funktioniert, ist der beste Tourenpartner. Bei Kleidung kannst du sie für alles einsetzen, was keine Membran hat. Bei längeren Reisen nimmst du für Bekleidung mit Membran am besten etwas Spezial-Waschmittel mit. Alles sollte biologisch abbaubar sein, solange du draußen wäschst. Fürs Waschen empfehle ich eine Faltschüssel oder einen wasserdichten Packsack. Eine Schüssel funktioniert am besten, weil man direkt die Wäsche kneten kann, dabei relativ wenig Wasser braucht, aber ein super Ergebnis erhält. Das Wasser vorher auf dem Kocher leicht erwärmen, bei Wolle maximal handwarm. Das Wasch- und Spülgangwasser ins Erdreich abseits von Gewässerufeln gießen.

3 *Jetzt ist der Körper dran. Einfach einseifen und dann in den See oder Fluss springen?*

Auch hier gilt: Bitte keine Standard-Seife verwenden, sondern auf Nachhaltigkeit setzen. Wir achten z. B. bei der Entwicklung sehr darauf, dass sich die Substanzen maximal schnell im Wasser verdünnen und dort abgebaut werden können. Wenn du nicht gerade am einsamsten Ort der Welt bist, solltest du dem Wasch-Knigge folgen: Wasser in Gefäß, z. B. Wassersack, füllen, sich selbst im See oder Fluss nassmachen, dann an Land etwas abseits des Ufers einseifen und mit dem abgefüllten Wasser abwaschen. Das Wasser versickert so im Erdreich, wo die Mikroorganismen die Seifenelemente schneller abbauen können als im Wasser.



Schwamm drüber

100 % Funktion, 100 % biologisch abbaubar. Die Travel Soap Eco ist eine ideale, hochkonzentrierte Reise-seife für Küche, Körper und Kleidung (außer Membran-Bekleidung). Ihr hoher Panthenol-Anteil macht sie – dermatologisch getestet – sehr gut hautverträglich. Kongenialer Seifen-Partner: der Eco Sponge. Eine harte Seite aus Luffa-Schwammgurke, eine weiche aus pflanzlicher Zellulose, beides vernäht mit Baumwollgarn. Im Gegensatz zu den meisten »Öko-Schwämmen« ist der Eco Sponge also zu 100 % frei von Mikroplastik und kompostierbar.

FIBERTEC ECO SPONGE

— Preis: 6,95 Euro (2 Stk.)

FIBERTEC TRAVEL SOAP ECO 100ML

— Preis: 4,95 Euro (1L / 49,50 Euro)

Alles Müll

Der Umgang mit Abfall fällt uns Menschen schwer. Während Industriemüll in der Natur zu einem immer größeren Problem wird, recyceln einige Menschen – zum Teil aus Not – »natürlichen Müll« ausgesprochen kreativ.

TEXT TITUS ARNU

1 Kacke-Kacheln

Im Himalaya leben Hirten und Bergbauern in bis zu 4000 Metern Höhe. Da es oberhalb der Baumgrenze kein Feuerholz gibt, betreiben sie eine besondere Art des Recyclings: Sie sammeln Yak-Fladen, klatschen diese an die Außenwände ihrer Häuser und lassen sie in der Sonne trocknen. Die Kacke-Kacheln dienen später als organischer Brennstoff zum Kochen und Heizen.



2 Großer Müllstrudel

Im Nordpazifik hat sich ein gigantischer Strudel aus Plastikmüll gebildet. Er ist viereinhalb Mal so groß wie Deutschland. Der Great Pacific Garbage Patch besteht aus circa 1,8 Billionen Plastikteilen. Das bedeutet, dass im Durchschnitt jeder Mensch auf der Erde für 230 Strudelstücke verantwortlich ist.



3 Umwelt-Schweine

Im Mittelalter gab es keine Müllabfuhr, die Menschen kippten ihren Unrat aus dem Fenster auf die Straße. In München entstand eine tierisch gute Idee, wie man den Abfall loswerden konnte: mit Rennschweinen. Die Tiere liefen durch die Gassen und fraßen alles auf, was ihnen vor die Schnauze kam. Leider war das Konzept am Ende dann doch nicht so super, denn Schweine machen selbst auch eine Menge Dreck.



4 Müll-Kippen

4,5 Billionen Zigarettenstummel landen jährlich in der Natur. Mit 35 Prozent machen die verglimmten Dreck-Stängel den größten Teil menschlichen Mülls in der Natur aus. Filter brauchen zehn bis 15 Jahre zum Verrotten und enthalten bis zu 4000 verschiedene Chemikalien. Nikotin, Teer, Blausäure, Dioxine und Schwermetalle geraten ins Grundwasser und sind gefährlich für Hunde und Wildtiere.



5 Elchköttel-Papier:

Elche ernähren sich von Blättern, jungen Trieben und Flechten, ihre Ausscheidungen bestehen hauptsächlich aus Zellulose. Die Betreiber des Moose-Parks in Orviken (Schweden) sammeln Elchköttel und stellen daraus Elchpapier her. Jetzt mal ohne Scheiß: Das ist Recycling pur!



6 Plastik-Meer

Schätzungsweise 150 Millionen Tonnen Plastik hat sich in den Ozeanen angesammelt. Mit den Strömungen verteilt sich der Müll weltweit, sogar in der Antarktis wurde schon Mikroplastik gefunden. Große Meeressäuger wie Wale und Delfine, Meeresschildkröten und Seevögel leiden unter der Plastikverschmutzung. Sie fressen die Plastikteile und sterben oft daran.



7 Flaschen-Pest

PET-Flaschen sind umweltfreundlich, da sie recycelbar sind? Von wegen. Weltweit werden pro Minute fast eine Million Getränkeflaschen aus Kunststoff verkauft. Aber nur 9 Prozent werden wiederverwertet, der Rest landet auf Deponien und in der Natur. Es dauert etwa 450 Jahre, bis sie verschwunden sind.



8 Mount Müllrest

Auf dem Mount Everest haben Bergsteiger haufenweise Sauerstoffflaschen, Zelte, Schlafsäcke, Ausrüstungsgegenstände und Fäkalien hinterlassen. Bei einer Müll-Expedition im Jahr 2018 sammelten 30 Alpinisten mehr als acht Tonnen Müll an der Nordseite des Berges, darunter zwei Tonnen menschliche Exkremente.

9 Rekord-Zeit

Zeit heilt alle Wunden ... Aber manchmal dauert's unerhört lange. Die Halbwertszeiten von Alltagsmüll in der Natur sind enorm. Hier ein paar verblüffend-traurige Beispiele (Quelle: Schutzgemeinschaft Deutscher Wald): Papiertaschentuch: 6 Wochen bis 5 Jahre. Bananenschale: 3 Jahre. Kaugummi: 5 Jahre. Plastiktüte: 20 Jahre. To-go-Kaffeebecher: 50 Jahre. Chipstüte: 80 Jahre. Windel: 450 Jahre. Getränkedose: 500 Jahre. Und der Rekord-Halter: Glas – 50.000 Jahre.





VAUDE

RECYCLE



Recycelte Materialien tragen zum Klimaschutz bei.

Roccia II Softshelljacke Herren

100% winddicht, atmungsaktiv und wasserabweisend

“Dem Himmel so nah und doch mit
den Füßen so fest verwurzelt.”

Katharina Krepold, Äplerin



TATRA III LADY GTX



DIE HANWAG PASSFORM – FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

Katharina ist Äplerin aus Leidenschaft. Seit 13 Jahren verbringt sie ihre Sommer hoch oben in den Bergen. Die Allgäuerin findet Erfüllung im „Alpgefühl“ – in der Sinnhaftigkeit der Arbeit, der Verantwortung für die Tiere, der körperlichen Anstrengung sowie dem Gefühl von grenzenloser Freiheit inmitten der Natur. Eines ihrer wichtigsten Werkzeuge sind ihre Schuhe. Mit ihnen kann sie ihrer Leidenschaft nachgehen – verlässlich, sicher und dauerhaft.

HANWAG
SOLE PEOPLE

Erfahre mehr über die Passform unserer Schuhe sowie über Katharina und die anderen HANWAG SOLE PEOPLE auf: stories.hanwag.com



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921