

AUSGABE SOMMER 2023

# RAUSZEIT

MENSCHEN. WEGE. ABENTEUER.



**SOMMER, SONNE, MEHR**  
52 Seiten Inspiration &  
Information von Frühjahr  
bis Herbst



↑ **GANZ ALLEIN - NA UND?!**  
Frauen über Reiz und Risiko von  
Solo-Abenteuern  
(S. 46)



↑ **OUTDOOR-KOCHER**  
Welcher Draußen-Herd eignet sich  
für welches Abenteuer?  
(S. 18)





# 1983 - 2023 = 40 Jahre SFU

Anfang der 1980er-Jahre, SFU (damals nur: Sachen Für Unterwegs) gegründet in Zeiten, in denen es noch keine oder nur ganz wenige Outdoorläden gab ... Heute würde man das wohl ein »Start-up« nennen.

40 Jahre SFU, das steht für ungezählte Mitglieder unserer SFU Familie, die mit ihrer Begeisterung, ihrem Engagement, Kompetenz, Enthusiasmus und der Freude, an dem was sie tun, SFU geprägt und zu dem gemacht haben, was wir heute sind ... Immer intensiv unterwegs, um das Beste, was der Outdoormarkt hergibt, für euch zu testen und auszuwählen.

Zugegeben, wir blicken schon mit ein wenig Stolz zurück auf unsere Geschichte und das, was war. Gleichermmaßen ist es uns Ansporn für die Zukunft.

Selbst rauszugehen, mit Spaß, Freude an Bewegung und Respekt vor der Natur, war und ist immer wesentlicher Bestandteil unserer DNA. Und das soll auch in Zukunft so bleiben.

**Wir freuen uns auf die kommenden 40 Jahre!**  
Eure SFU Teams aus Braunschweig und Hannover

# SFU



SFU – Sachen Für Unterwegs GmbH

SFU BRAUNSCHWEIG  
Neue Straße 20  
38100 Braunschweig  
☎ +49 (0)531 13 666  
✉ info@sfu.de

SFU HANNOVER  
Schillerstr. 33  
30159 Hannover  
☎ +49 (0)511 450 30 10  
✉ info-hannover@sfu.de

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

# Kompass Natur

**G**ewissheiten geben uns Sicherheit. Sie bilden ein Fundament, auf das wir unsere Überzeugungen gründen. Doch egal, ob bei der Arbeit, in der Familie oder in der Freizeit – in bewegten Zeiten wie diesen werden diese vermeintlichen Gewissheiten immer wieder infrage gestellt. Die »große Transformation« bringt KIs, Krisen und immense Beschleunigung mit sich. Wandel – eine Erfindung der Neuzeit? Eigentlich nicht. Denn bereits vor fast 3000 Jahren beschlich den griechischen Philosophen Heraklit die Erkenntnis, dass irgendwie »die einzige Konstante im Universum die Veränderung ist«.

Na dann, lieber Wandel, bring doch jeden Tag meine Gewissheiten auf's Neue durcheinander. Denn: Ich habe mir Unterstützung geholt. Einen kostenlosen Beistand, der mich mit Ruhe erfüllt, beim Fokussieren auf wichtige Dinge hilft. Ein großes Dankeschön an dich, liebe Natur, dass du mir in diesen bewegten Zeiten dein vielfältiges »Angebot« zur Verfügung stellst. Eine Wanderung über Wiesen, ein Bad unter Baumkronen, der große Zeh im Bergsee – mit deiner Hilfe schaffen wir Menschen es, die ständigen Reize des digitalen und sozialen Alltags für kurze Zeit abzustreifen. Puls und Blutdruck sinken, gute Laune und kognitive Fähigkeiten verbessern sich. Hier werden keine komplexen Anforderungen an uns gestellt. Der Mensch kann einfach sein. Die perfekte Flucht vor der turbulenten Realität? Eher die bewusste Entscheidung für eine kurze Pause auf der (R)Auswechsellbank. In der man sich Zeit nimmt, den ständigen Wandel von »draußen« zu betrachten, und sich eine Strategie für die nächste Lebens-Etappe zurechtlegt. Manchmal braucht es Abstand, den Moment der Stille, um zu einer Erkenntnis zu gelangen: Aus Veränderungen entstehen oft auch Chancen.

Wie sich dank des digitalen Wandels und der daraus entstandenen Möglichkeiten landschaftliche Schätze bergen und zu einem wunderschönen neuen Fernwander-Projekt zusammenfügen lassen, davon berichtet **AUFGESPÜRT** in der Geschichte über den »Sentiero Italia« auf Seite 26. Sich ein komplettes Jahr der Gesellschaft zu entziehen und nach dem Wechsel der Jahreszeiten zu richten, davon erzählt der Finne Erno Saukko in **NACHGEFRAGT** auf Seite 34. Auf seiner 2500 km langen Wanderung durch den skandinavischen Norden gewann er eine wichtige Erkenntnis: In der Natur lernt der Geist, unnötige Reize auszublenden und sich auf essenzielle Dinge zu konzentrieren.

Wir wünschen dir viele stille Erkenntnisse in der Natur! \*\*\*

## DEIN RAUSZEIT-TEAM

\*\*\* Richtigstellung: Was ein Buchstabe zu viel manchmal bewirken kann? Im Fall der **AUFGEKLÄRT** Geschichte in der Winterausgabe 2022/23: komplette CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke! Im hektischen Redaktionsalltag war uns ein Fehler bei der Mengeneinheit unterlaufen (S. 43): Ein Rad verursacht pro Kilometer natürlich nicht 21 kg CO<sub>2</sub>, sondern kommt nur auf sehr verträgliche 21 g CO<sub>2</sub>/km. Wir bitten um Verzeihung.

### Zum Cover

Sonnenaufgang am Vierwaldstättersee beim Abstieg von der Fräkmüntegg in den Emmentaler Alpen, Schweiz. **FOTO** Giulio Gröbert



## Inhalt — RAUSZEIT 01/2023

<p><b>04</b> RAUSBLICK Rumäniens Stadt-Bären</p> <p><b>06</b> RAUSLESE Feine Ausrüstungsteile</p> <p><b>08</b> ERLEBT Im Kajak um den Bodensee</p> <p><b>15</b> 3 FRAGEN AN ... Umgang mit Zecken</p> <p><b>16</b> RAUSPROBIERT Einstieg ins Ultralight-Wandern</p> <p><b>18</b> BESSERWISSE Ratgeber Outdoor-Kocher</p>	<p><b>24</b> STERNEKÜCHE Kaffeegenuss unterwegs</p> <p><b>25</b> KLEINE ABENTEUERER Familien-Trekking</p> <p><b>26</b> AUFGESPÜRT Fernwanderweg Sentiero Italia</p> <p><b>32</b> LIEBLINGSTEILE Wie der Name schon sagt ...</p> <p><b>34</b> NACHGEFRAGT 366 Tage wandern: Erno Saukko</p> <p><b>38</b> EINBLICK Heimische Produktfertigung</p>	<p><b>40</b> LIEBESERKLÄRUNG Die Zapfsäule von Dometic</p> <p><b>41</b> ARCHIVGUT Emma Gatewood und der Appalachian Trail</p> <p><b>42</b> AUFGEKLÄRT Naturfasern</p> <p><b>46</b> BEWEGT Frauen solo auf Tour</p> <p><b>50</b> LAGERFEUER-LATEIN Naturhistorische Irrtümer</p>
--	---	---

Allgemeine Anfragen und Anregungen bitte an [redaktion@rauszeit.net](mailto:redaktion@rauszeit.net)

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

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

## Wer ist hier das Problem?

Wie lustig, ein Bär auf dem Friedhof!  
Nun – die Einheimischen in Rumänien finden es gar nicht witzig, dass regelmäßig Braunbären aus den Wäldern in die Dörfer und Städte kommen. Die Tiere tun das nicht zum Spaß oder aus Todessehnsucht, sondern weil sie Hunger haben. Durch das illegale Abholzen in den Wäldern Transsilvaniens schrumpft ihr natürlicher Lebensraum. In den Mülltonnen hinter den Häusern findet Ursus arctos vermeintlich leichtes Fressen.

Die niederländischen Fotografen David Hup und Michiel van Noppen dokumentieren seit Jahren das zwiespältige Verhältnis zwischen den Bären und den Menschen in den rumänischen Karpaten. Einerseits verehren die Bewohner die Tiere, feiern einen regelrechten Bärenkult. Andererseits bereiten die pelzigen Allesfresser große Probleme: Sie bedrohen das Vieh der Schäfer, streunen nachts durch Wohnsiedlungen und werden so gefühlt immer mehr zu Problembären.

Für Wander- und Radtouristen bedeutet das: Die Wahrscheinlichkeit, einen Braunbären zu treffen oder zumindest Spuren zu sehen, ist nirgends in Europa höher als dort. Geschätzt 6700 Tiere leben heute in Rumänien, fast die Hälfte der gesamten europäischen Population. Eine Ursache dafür liegt in den Zeiten des Kommunismus: Damals war die Bärenjagd dem langjährigen Diktator Nicolae Ceaușescu und seinem Klüngel vorbehalten. Die Folge: Meister Petz vermehrte sich überproportional stark – ohne Bedrohung. Um eine Lösung ringen wechselnde Regierungen seit Jahren. Doch die vielfältigen Interessen von Schäfern, Touristikern oder auch Tierschützern stehen einer Einigung im Wege. Und währenddessen verlieren die Bären Tag für Tag ein Stück ihres Lebensraums an die Holzindustrie.

*Fotos: David Hup, Michiel van Noppen*



Wenn's in den Wäldern eng wird, kommen die Petze in die Städte, um sich am lecker riechenden Müll zu laben. Dabei verlieren sie ihre natürliche Scheu vor den Menschen, was für beide Seiten gefährlich werden kann.





# RAUSLESE

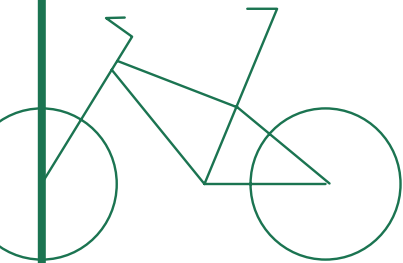
Ausrüstungsleckerbissen für Frühjahr und Sommer



## Nimm's leicht

Du musst leiden, null Komfort, der Schweiß fließt ... Halt, stopp mal. Wo steht, dass man sich auf Langstrecken-Wanderungen das Leben nicht leicht machen darf? Dieser neue Mehrtages-Rucksack ist neben dem für Deuter typischen 1A-Tragekomfort besonders eines: sehr leicht. Trotz stattlichen Volumens von 50+5 Litern kommt er auf gerade mal ca. 1200 g. Beachtlich dazu: Das Nylon-Gewebe ist mit 200 Denier Weiterreißfestigkeit sehr hart im Nehmen, das Abspecken geht also nicht auf Kosten der Haltbarkeit. Dazu kommen einige Wohlfühlfaktoren, wie etwa ein überarbeitetes Netzurückenteil und mitrotierende Hüftgurt-Flossen. Da ist die laaange Wanderung nicht ultra-anstrengend, sondern ultra-schön.

**DEUTER AIRCONTACT ULTRA 50+5**  
— Preis: 264,95 Euro



## Rad-Lager

Die Funktionspioniere von Sea to Summit und DAC haben mit dem Telos TR2 ein Zelt entwickelt, das Eigengewicht in Verbindung mit Raumangebot auf eine neue Ebene gehoben hat. Den »Firstbalcken«, also die kleine Querstange im Dach, haben die Entwickler einfach umgedreht und so mal eben mehr Zeltlebensraum geschaffen. Neu gibt es von dem Telos TR2 eine 1914 g leichte Bikepacking-Version. Das bedeutet: kürzere Gestänge-Segmente und spezielle Packtaschen mit flexiblen Zugriemen für einen optimalen, satt sitzenden Transport am Rad. Die Aufbau-Möglichkeiten des Zwei-Personen-Zelts sind sehr vielseitig – von der mückensicheren Sterngucker-Variante bis zum schnellen Shelter ohne Innenzelt. Neugierig? Dann komm' vorbei zum Probeliegen.



**SEA TO SUMMIT**  
TELOS TR2 BIKEPACK — Preis: 699,95 Euro



*Keine Sorge!*

## XL-Leichtgewicht

Hält er oder hält er nicht? Kräftig gebaute Menschen fühlen sich in Ultraleicht-Sitzen oft wie auf einem Kinderstuhl – und befürchten, er könnte unter ihnen die Grätsche machen. Beim neuen Chair Zero L (steht für Large) von Helinox ist diese Sorge unbegründet. Sowohl Rückenlehne als auch Sitzfläche und Sitzhöhe sind um ein paar Zentimeter gewachsen. Perfekt für XL-Camper – egal, ob groß oder kräftig oder beides. Der 100 Denier starke Stoff ist maximal reißfest, das etwas dickere DAC-Aluminium-Gestänge hält einem Gewicht von bis zu 145 kg Stand. Und auch einfach lange Rücken wird die XL-Lehne entzücken. XL ist das Gewicht übrigens nicht: 660 g inklusive Packsack. Nimm Platz!

**HELIINOX CHAIR ZERO L** — Preis: 159,95 Euro



## Detailverliebt

Nicht der Teufel, sondern wahre Liebe steckt in den Details dieses Trinksystems. Durch den seitlichen Schlauchanschluss ist es noch flacher, das macht das Innenraum-Handling im Rucksack leichter. Das Schlauchende mit dem Trinkventil hängt mittels eines Magneten am Rucksackträger – die einfachste und schnellste Lösung, um den Schlauch zum Trinken abzunehmen und danach wieder zu befestigen. Weitere Details lösen das Problem vieler Trinksysteme, nämlich die Hygiene. So lässt sich die Zwei-Liter-Blase dank zweier Schlaufen zum Trocknen kopfüber aufhängen – wahlweise sogar auf links gedreht. Und neben den Details erfüllt dieses System auch die großen Anforderungen wie dicht, belastbar und leicht zu befüllen. Wir sind detailverliebt in den Contour.

**HYDRAPAK CONTOUR 2L**  
— Preis: 44,95 Euro



## Strahlemann

Rucksackverkäufer ist ein schöner Job. Du lässt die Leute den Zulu von Gregory ausprobieren – und erntest ein Strahlen. Eigentlich immer. Der Zulu ist ein Klassiker bei den Wanderrucksäcken, die Variante mit 40 Liter Stauvolumen perfekt für längere Hütentouren. Gute Belüftung am Netzrücken, ein bequemes Tragesystem, viele clevere Extras – das gab's schon immer. Nun hat Gregory einige Details überarbeitet, zum Beispiel die Hüfttaschen größer gemacht, damit heutige Handys reinpassen. Und der Rucksack ist nachhaltiger geworden, erzeugt in seinem kompletten Lebenszyklus 25 % weniger CO<sub>2</sub>. Kurz: Das gute Stück macht mächtig Laune. Komm zu uns in den Laden – wir bringen dich zum Strahlen.

**GREGORY ZULU 40** — Preis: 199,95 Euro



## Lenker-Glück

Wie der Name sagt, ist die wasserdichte Lenkertasche Ultimate Six Classic: ein echter Klassiker. Den hat Ortlieb nun etwas modernisiert. So ist das Deckelfach, das schnell per doppeltem Magnetverschluss bedient wird, nun transparent und mit Einschub fürs Smartphone. Praktisch für die Routenführung oder die Antwort auf die Frage, ob es sich lohnt, für den Anruf jetzt extra anzuhalten ... Seitlich kannst du optional Getränkehalter anbringen, sodass du eigentlich in einem Schwung von Berlin nach Hamburg strampeln könntest. Für Menschen, die mehr als ein Rad im Fuhrpark stehen haben, lohnt sich die Kombination mit dem neuen Handlebar Mounting Set QR. Das Kürzel steht für quick release. In der Tat: Kippschalter drücken, schon entspannt sich die ansonsten knackfest sitzende Schnürung mit dem vorne gewohnt komfortablen Klick-Adapter für die Tasche. Made in Franken!

### ORTLIEB

ULTIMATE SIX CLASSIC 6,5 L — Preis: 74,95 Euro  
HANDLEBAR MOUNTING SET QR — Preis: 34,95 Euro



*Schnellverschluss!*



*(B)zzzz hierher und nicht weiter!*

*Sooooo weichhhhh !!!*

## Hängepartie

Wer schläft denn mit Isomatte in der Hängematte? Durchaus weise Menschen tun das. Weil sie dadurch Extrawärme von unten bekommen, wie von einem Underquilt. Der Hauptvorteil einer Isomatte: Sie kann entnommen werden, wenn man mal auf dem Boden schlafen will oder muss. Außerdem berichten Seitenschläfer, dass eine eingeschobene Isomatte ihnen mehr Stabilität gibt. Mit einer Breite von 170 cm bietet die 960 g leichte Mat Hammock Pro besonders viel seitliche Arm- und Beinfreiheit. Satte 450 kg könnten darin schlummern. Weil man in einer Hängematte idealerweise diagonal liegt, ist auch das Mattenfach diagonal eingenäht. Bis zu 5 cm dicke und 80 cm breite Luft- oder Schaumstoffmatten passen rein. Da verrutscht dann auch nichts unter dem Poppe.

**TICKET TO THE MOON**  
MAT HAMMOCK PRO  
— Preis: 174,95 Euro





Nächster Halt: Reichenau.  
Die Halbinsel nahe Konstanz  
wurde im Jahr 2000 aufgrund  
seiner religiösen und kulturellen  
Rolle eines großen Benediktiner-  
klosters im Mittelalter in die  
Welterbeliste der UNESCO  
aufgenommen.





ERLEBT: IM BOOT UM DEN BODENSEE

# AUF SEE-REISE

Bodensee – kennt man. Kennt man? Autor Merlin Gröber ist dort aufgewachsen, und hat seine Heimat doch wieder neu kennengelernt. Im faltboot, mit 48 Milliarden Kubikmetern Wasser unterm Hintern und viel einheimischer Gastfreundlichkeit. Mehr braucht es eigentlich auch nicht für einen echten Abenteuer-Sommerurlaub.

**S**chuhe an, Rucksack auf, Tür zu. Kurz bleibe ich stehen unter dem Walnussbaum, dessen Äste seit meiner Kindheit über das Dach des Elternhauses ragen. Auf meinem Rücken: ein faltbares Kajak, Isomatte, Kochgeschirr, Schwimmweste, Paddel und Schlafsack. Den diesjährigen Besuch in der Heimat möchte ich mit einem Sommerurlaub der besonderen Art verbinden: mit Boot und Ausrüstung auf dem Buckel an den nahen Bodensee wandern, »innen« drumherum paddeln, zurückmarschieren. Urlaub aus eigener Kraft, by fair means, also auch: klimafreundlich. Das ist der Plan.

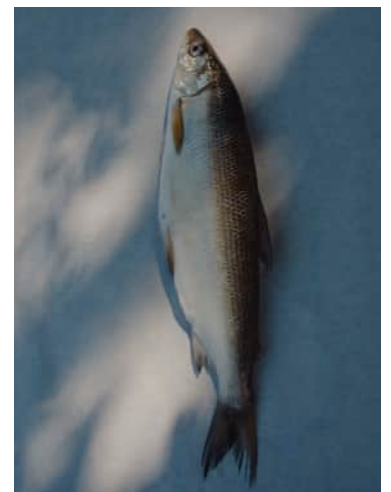
Ich lasse den Walnussbaum hinter mir und marschiere durchs Dorf, vorbei an Obstbäumen und dem Kaugummiautomaten, den wir als Kinder mit Böllern in die Luft sprengten, um an das kostbare Innere zu gelangen. Bereits am Ortsausgang rinnt Schweiß über mein Gesicht, kleine Tropfen laufen brennend in die Augen, fallen vom Kinn und zerschellen zwischen den Füßen auf dem Asphalt der Landstraße. Die Riemen des 26 Kilogramm schweren Rucksacks schneiden sich tief in die Schultern ein. Ich seufze, lockere die Schulterträger, ziehe den Hüftgurt enger und wandere weiter.

Nach sechs Stunden Fußmarsch erreiche ich Bodman, eine kleine Gemeinde am nordwestlichen Ufer des Bodensees. Erleichtert lasse ich den Rucksack ins Gras fallen, dann baue ich das Kajak auf und steche in See. Das Wasser

liegt ruhig in der Nachmittagssonne, schnell wird die Anlegestelle hinter dem Heck kleiner. Als das Tageslicht schwindet, steuere ich das Kajak ans Ufer unter die schützenden Äste einer Buche. Der Boden unter dem großen Baum ist weich, das Laub vom Vorjahr raschelt leise, als ich das Boot ins Trockene ziehe, Schlafsack und Isomatte ausbreite und mich niederlege. Der Geruch von Moos erfüllt die Abendluft, im Wald ruft ein Kauz. Kitschig? Ja, aber in erster Linie: friedlich. Und erholsam.

Am nächsten Morgen kaufe ich auf der Insel Reichenau frisches Gemüse und Obst. Jährlich produzieren Landwirte in der Region 14.000 Tonnen Frischzeug. In der Nähe einer Bootsanlegestelle liegen Äpfel, Zwetschgen und Kartoffeln unter Schatten spendenden Sonnenschirmen. Alles regional, sogar die Trauben, versichert der Verkäufer, ein Mann mit breiten Schultern und Schnauzbart, der sich gegen einen der Schirme lehnt. »Siehste das da?«, fragt er und

→



Der Bodenseefelchen, frisch gefangen von Fischer Urs – und abends gegrillt über dem offenen Feuer.

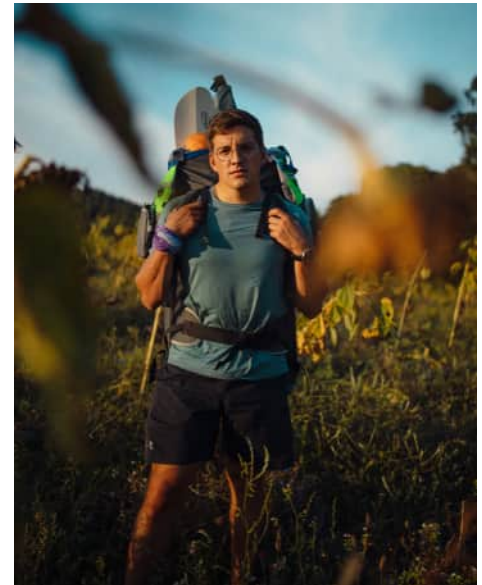
deutet mit einer Hand, so groß ist wie eine Gartenschaufel, hinter die Garage. Dort reihen sich an einem Hang Weinreben aneinander, voll behangen mit durchsichtig-gelben Trauben und solchen, die fast schwarz sind. »Wir hier sind die südlichste Weinanbau-Fläche Deutschlands«, sagt er. »Kürzer ist der Transportweg nur, wenn du dich unter die Reben legst und wartest, bis sie dir in den Mund fallen.«

### FISCHER URS FISCHT FRISCHEN FISCH

Auf dem Weg zurück zum Boot komme ich an einer Fischerei vorbei, am Ufer steht Urs. Kurze Haare, Kapuzenpulli, Dreitagebart und Augen fast so blau wie der Bodensee. Vor sich: ein langes Netz, das er mit einem durchsichtigen Faden repariert. Urs ist Fischer, seit

»  
**Der Campingplatz ist so winzig,  
dass er nur zwei Zeltplätze anbietet.  
Ich bekomme einen davon.**  
«

Kleine Stärkung beim Kartenstudium: Pflaumen von der Klosterinsel Reichenau



Die gesamte Ausrüstung – vom Faltkajak bis zum Schlafsack – wandert auf Merlin Gröbers Rücken von seinem Heimatdorf Eigeltingen zum Bodensee. Vorbei an einem Walnussbaum, den er seit Kindertagen kennt.



vielen Generationen arbeitet seine Familie auf den Gewässern vor der Reichenau. »Wie lange schon, weiß niemand so genau«, erzählt er. Er gibt mir einen Felchen, den Fisch hat Urs kurz vor Sonnenaufgang aus dem See gezogen. »Da hinten war das«, sagt er und deutet auf eine Stelle im Wasser, wo mehrere Bojen treiben. Nun will ich selbst wieder aufs Wasser. Konstanz lasse ich – wie auf dem Hinweg nach Reichenau – schnell hinter mir. Sicher, die Stadt zählt zu den schönsten Deutschlands – aber ich bin eben kein Großstadtjunge. Eher Naturbursche. Abends steuere ich einen Campingplatz an, der direkt am See liegt und so winzig ist, dass er nur zwei Zeltplätze anbietet. Ich bekomme einen davon. Kurze Zeit später brutzelt der Bodenseefelchen über der offenen Flamme.



Tuch vor Hand, Hand vor Motor und Linienschiffe haben Vorfahrt. So lautet die Vorfahrtsregel auf dem Bodensee.

An Tag 3 finde ich meinen Rhythmus: Frühmorgens, lange bevor die Sonne hinter dem Horizont auftaucht, stehe ich auf, nutze die frühe Windstille und paddle los. Auf dem Untersee, dem kleineren Teil des Bodensees, herrscht in den Morgenstunden kaum Wind. Beginnt sich das Wasser am Vormittag zu kräuseln, ist Zeit für's Frühstück. Mittags setze ich mein Segel, kaum größer als ein Badetuch, ruhe meine Arme aus und lasse mich treiben. Schilf und Seegras, das nach Meer und Urlaub riecht, die Wärme der spätsommerlichen Sonne, die auf das Gesicht scheint, und das Schaukeln des Kajaks lassen mich die Zeit vergessen. Es ist nichts zu hören, außer der eigene Atem und das leise Gurgeln des Paddels im Wasser. Die Wellen, die das Boot in den See zieht, verschwinden nach wenigen Minuten, dann liegt er wieder so still da, als wäre nie jemand dort gewesen. »Leave no trace« – nirgends ist das einfacher als beim Paddeln. Der Alltag bleibt am Ufer zurück, das Smartphone liegt irgendwo zwischen Schlafsack und Zahnpasta in einem wasserdichten Beutel, seit Tagen unberührt. Der See strahlt Ruhe aus, hier draußen gibt es nichts, was einen ablenkt. So werden Minuten zu Stunden, Stunden zu Tagen und am dritten Nachmittag kommt es mir vor, als wäre ich bereits Wochen unterwegs.

→

## Es muss nicht gleich der Bodensee sein

Lust auf Wasserwandern bekommen? Es muss ja nicht gleich der ganze Bodensee sein. Wichtig ist es, realistisch zu bleiben: Faltkajak und Ausrüstung wiegen schnell 25 Kilogramm plus. Mit so viel Gepäck sollte die Distanz zum Wasser nicht weiter als 20 Kilometer sein – sonst scheitert die Tour bereits beim Wandern. Beim Paddeln sind als Anfänger 12 bis 15 Kilometer am Tag realistisch, wer sich ein Faltkajak mit kleinem Segel holt, kann deutlich mehr schaffen. Für Neulinge kann paddeln anfangs ungewöhnlich sein und zu Verspannungen führen. Daher lohnt es sich, eine dünne Schaummatte mitzunehmen, um sich abends dehnen zu können.



Erst lecker gegrillter Bodensee-Fisch am Strand des Naturfreunde-Hauses Markelfingen (unten), dann eine Mütze voll Schlaf inklusive der Erkenntnis, nie mehr ohne Biwaksack so nah am Seeufer zu biwakieren (rechts unten), und schließlich Aufbruch in einen neuen Paddeltag vor Sonnenaufgang (oben).

Dem Westufer des Sees folgend erreiche ich das Rhein-Delta, den südöstlichsten Punkt der Tour. Hier, in der Nähe von Bregenz, ergießt sich der Alpenrhein als grau-braune Brühe in den Bodensee, bevor er durch Ober- und Untersee fließt und als Hochrhein seinen Weg Richtung Nordsee fortsetzt. An einem Damm aus Felsbrocken so groß wie Motorboote stehen zwei Männer und schleudern durchsichtige Leinen ins Wasser mit kleinen Haken, an denen Maiskörner stecken. Eine gute Gelegenheit, erneut frischen Fisch zu kaufen. Ich frage nach. »Leider noch nichts gefangen«, sagt einer der beiden, ein Mann mit kurzen silbernen Locken und Tarnfleckenhose. »Seit vier Stunden schon«, ruft der andere, fischt aus einer Kühlbox eine Dose Bier und öffnet sie mit leisem Zischen. »Wir haben aber vorgesorgt«, sagt er, grinst und deutet mit dem Kopf hinter sich. Auf einem Stein steht ein Grill, ein halbes Dutzend Würste und zwei Steaks brutzeln auf Kohlen, die rot glühen. »Wenn du Hunger hast: greif zu.« Das tue ich.

→



## Paddeln am Bodensee

**Ausrüstung:** Idealer Begleiter für eine Paddeltour auf dem Bodensee ist ein Faltkajak mit teilbarem Paddel. Klein verpackt, lässt es sich sogar im Zug problemlos transportieren. Außerdem mitnehmen: Rettungsweste, Quilt oder Schlafsack, Isomatte, Tarp oder kleines Zelt, Badelatschen, Kochgeschirr, Wechselkleidung inklusive regenfester Schicht und Sonnenschutz.

**Karten:** Eine gute Auswahl an Gewässerkarten für den Bodensee gibt es hier: <https://www.hansenautic.de/binnenkarten/deutschland/sueddeutschland-bodensee/>

**Überleben:** Entlang des gesamten Bodenseeufer gibt es zahlreiche Sturmwarnfeuer, orange blickende Warnleuchten. 40 Blitze pro Minute warnen vor Starkwind, 90 Blitze vor Sturm. Nicht nur Paddler mit faltbooten müssen dann sofort das Wasser verlassen.

**Regeln:** Tuch vor Hand, Hand vor Motor und Linienschiffe haben Vorfahrt. So lassen sich die Paddelregeln auf dem Bodensee knapp zusammenfassen. Mehr Infos gibt's hier: <https://www.bodenseeschifferpatent-a-d.de/bodensee-schiffahrts-ordnung/>

**Biwakieren:** Drei verschiedene Länder, drei verschiedene Gesetze. In Deutschland ist das Biwakieren nicht explizit verboten. In der Schweiz und Österreich sind die Übernachtungsgesetze auf Kanton- bzw. Landesebene geregelt. So sind einzelne Übernachtungen im Thurgau beispielsweise nur über der Baumgrenze erlaubt. Erlaubt ist Biwakieren auf jeden Fall mit Erlaubnis des Grundstückseigentümers.



# Abenteuer ist überall. Hilleberg!



Anthony Komarnicki/Carnets d'Aventures

**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



Das Ende eines Paddeltages.  
Zur Belohnung gibt es neben Nahrung  
ein Kurzzeit-Haustier: Muskelkater.

## ERHOLUNG MIT MUSKELKATER

Nach einer Nacht auf einer Hafenanlage führt mich die letzte Etappe der Paddeltour vorbei an den Pfahlbauten von Unteruhldingen, kleine strohbedeckte Hütten auf hölzernen Stämmen, die im Wasser stehen und während der Bronze- und Steinzeit Menschen Schutz boten. Nachmittags erreiche ich das Hafenwasser von Bodman, wo ich vor nur wenigen Tagen eingesetzt hatte. In diesem Urlaub hat mich nur die Kraft meiner Arme und Beine fortbewegt. Die Bilanz: einen halben Tag wandern, eine knappe Woche auf dem Wasser und rund 180 Kilometer durch drei Länder gepaddelt. Noch nie war ich nach einem Urlaub so stolz – und noch nie hatte ich solchen Muskelkater. Trotzdem oder gerade deswegen hätte mir kein Strand in der Südsee, keine Sehenswürdigkeiten einer internationalen Großstadt dieses Gefühl geben können. Loswandern, paddeln, erleben. Allzu viel Planung braucht ein Abenteuer-Urlaub in der Heimat nicht. Wichtig ist nur: Gewohnheiten – buchstäblich – über Bord werfen, auf Komfort verzichten und den Körper die Arbeit machen lassen.

Ein paar letzte Paddelschläge und das Kajak schiebt sich leise knirschend auf den Kies am Ufer in Bodman. Ich ziehe das Boot an Land, setze mich ins Gras und lächle zufrieden. Geschafft! Dann fällt mir ein: Zwischen hier und zu Hause liegen noch 15 Kilometer Fußmarsch. ○

**TEXT** MERLIN GRÖBER

**FOTOS** RAMON HAINDL



## Gegen Blutsauger

Sommer am See, das heißt leider auch: Mücken überall. Die Schweden haben reichlich Erfahrung mit Moskitos, notgedrungen. Deshalb wissen sie vermutlich auch sehr gut, wie man den kleinen Blutsaugern effektiv beikommen kann, ohne die Umwelt zu belasten. Das Mückenmittel der schwedischen Marke Sjö & Hav ist ein preisgekrönter Mehrfachschutz aus umwelt-zertifiziertem Zitronen-Eukalyptus-Öl. Es hält Mücken, Zecken, Bremsen, Elchfliegen und sogar Egel bis zu sechs Stunden fern und ist eine moderne Alternative zu synthetischen Insektenblockern. Entwarnung: Es kann sogar auf Kleidung oder Haare gesprüht werden, ohne Flecken zu hinterlassen. Empfohlen ist es für Kinder ab 3 Jahre.

**SJÖ & HAV**  
MOUSQITO + TICK SPRAY 75 ML  
— Preis: 13,95 Euro



## Rettungskapsel

Wie viele Handys wandern wohl jährlich mit Wasserschaden in den Müll? Damit deins nicht noch dazukommt, empfehlen wir die wasserdichte Reißverschluss-Tasche von Osprey. Sie lässt sich etwa allzeit griffbereit an der Schwimmweste befestigen. So schützt sie dein Handy – oder was auch immer du schützenswert findest – vor Regen, Spritzwasser und dem Kenter-Tod. Und du kannst direkt aus dem Cockpit Erinnerungsfotos deiner Paddeltour machen, ohne lange in irgendwelchen Tagesluken oder im Bootsinneren suchen zu müssen. Nur festhalten musst du es dann noch selbst ...

**OSPREY PACK POCKET WP**  
— Preis: 49,95 Euro

# Vorsichtig, bissig!



DR. KRISTINA HUBER

Die Fachärztin für Allgemein- und Reisemedizin arbeitet seit über zehn Jahren in der Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin an der Universitätsklinik der LMU. Dem Thema Zecken begegnet sie als begeisterte Cyclocross-Fahrerin, Wanderin und beim Campen auch abseits des Klinikalltags regelmäßig. Und setzt sich daher auch privat mit aktuellen Handlungsanweisungen rund um die Kriechtiere auseinander.

## 1 *Wo und wann genau sind Zecken in Deutschland besonders aktiv?*

Von November bis Ende Februar suchen Zecken Unterschlupf unter Steinen oder im Erdreich. Wenn die Temperaturen steigen, nimmt die Aktivität der Spinnentiere zu. Allzu warm muss es allerdings nicht werden, denn der gemeine Holzbock (*Ixodes ricinus*), die in Deutschland häufigste Zeckenart, ist schon ab etwa acht Grad aktiv. Auch der fortschreitende Klimawandel hat Einfluss auf die Aktivität und den Aktionsradius von Zecken. So breiten sich die Tiere nicht nur in der Ebene weiter aus; mittlerweile gilt erst die Höhe von 1500 Meter als zeckenfrei. In Deutschland übertragen Zecken primär die Krankheiten FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) und Borreliose (Lyme-Borreliose).

## 2 *Wie kann man sich bei Aktivitäten in der Natur am besten schützen?*

Die bevorzugten Lebensräume des Holzbocks sind Gebiete mit dichtem Gras und Strauchvegetation wie Wiesen, Waldränder und Flussufer. Zecken springen oder fliegen nicht auf ihren Wirt; sie krabbeln an den

Rand der Vegetation und heften sich an Lebewesen, wenn diese vorbeistreichen. Sie erkennen die Anwesenheit eines potenziellen Wirtes an dessen Körperwärme und ausgeatmetem Kohlendioxid. Daher sollte man dichtes Unterholz, Büsche und hohes Gras meiden. Zusätzlich feste und geschlossene Schuhe und eher helle Kleidung tragen, welche den Körper lückenlos bedeckt. Außerdem: die Hose in die Schuhe/Socken und das Hemd in die Hose stecken. Auch eine Kopfbedeckung ist zu empfehlen. Nicht zu vergessen: Nach dem Besuch in der Natur Körper und Kleidung (Hosenbund, Seitennähte) gründlich absuchen. Häufig krabbeln die Zecken noch stundenlang auf dem Wirt herum, ehe sie zu stechen. Bevorzugte Stellen: Achsel, Leisten- und Hals, Nacken, hinter den Ohren. Bei Kindern auch oft die Kopfhaut.

## 3 *Falls es doch zu einem Biss kommt: Was sollten die Betroffenen beachten?*

Ruhig bleiben! Dann die Zecke zügig mit einem geeigneten Werkzeug (Zeckenzange, Zeckenkarte, Zeckendreher) entfernen. Die kleinen Helfer brauchen nicht viel Platz und sollten immer mit dabei sein. Genau wie ein Hautdesinfektionsmittel. Es ist wichtig, dass die Zecke während der Entfernung nicht gequetscht wird, denn dadurch könnten Krankheitserreger, welche das Tier in Darm oder Speicheldrüsen speichert, herausgedrückt werden. Keinesfalls sollte versucht werden, die Zecke mit Öl, Fett, Klebstoff oder Desinfektionsmittel zu lösen! Nach Entfernung der Zecke ist es wichtig, die Stichstelle zunächst zu desinfizieren und dann die Einstichstelle mit einem wasserfesten Stift zu markieren.



## Kein Eintritt

Dieser Stoff bereitet Insekten Alpträume. Denn: Eingearbeitet ist ein dauerhafter Abwehrstoff auf Permethrin-Basis. Das mögen kleine Kriech- und Flugsauger gar nicht. Ansonsten: luftig, dehnbar und mit UV-Schutz. Falls doch mal eine Zecke zubeißt? Dann hilft diese Zange aus Edelstahl, den Gemeinen Holzbock sauber zu entfernen. Zangen-Etui in Zeigefinger-Größe, kommt also immer mit.

**CRAGHOPPERS NOSILIFE PRO II TROUSERS** — Preis: 119,95 Euro

**LIFESYSTEM ZECKENZANGE EDELSTAHL** — Preis: 5,95 Euro

# Die Crash-Diät



Zwei Freunde, eine Zahl: fünf. Unterhalb dieser Gewichtsmarke soll die Leichtigkeit zu Hause sein. RAUSZEIT hat es ausprobiert.

»Sub 5«, sagt Flo zu mir am Telefon. »Lass' das mal ausprobieren!« Sub was? Ich hake bei meinem besten Kumpel nach und erfahre, dass er auf einem US-Blog über den Begriff gestolpert ist. Dabei gehe es darum, sein Netto-Packgewicht beim Trekking auf unter fünf amerikanische Pfund – also knapp 2,3 Kilogramm – zu drücken. Netto-Gewicht meint: die gesamte Ausrüstung, außer Proviant, Wasser, Brennstoff und dem, was man am Körper trägt. 2,3 Kilogramm? Wenn ich an unsere letzten Trekking-Touren denke, müsste das Komma eher nach der Drei stehen. Das klingt verrückt – aber spannend.

Sechs Wochen später stehen wir am Bahnhof von Übersee, einem kleinen Ort im Chiemgau. Es ist Juni. Wir wollen zwei Tage »ultralight« durch die Berge laufen, essen und schlafen. Einschränkend muss ich zugeben, dass wir die deutsche Version von »Sub 5« angesetzt haben: Netto-Gewicht unter 5 Kilogramm. Ein Einstieg, um herauszufinden, ob uns »ultraleicht« gefällt. In unseren 20-Liter-Rucksäcken sind: je ein Merino-Longsleeve, ein Paar lange Socken, eine Regen- und eine Isojacke, Daunenschlafsack, Isomatte, Trinkflasche mit Filter. Gaskocher, Kartusche plus Titan-Töpfchen bei mir, Biwak-Sack für zwei und Sonnencreme trägt Flo. Trekking-Futter und Riegel für zwei Tage, fertig. Hütten? Gibt's, aber wir wollen autark bleiben. Am Körper: leichte Shorts, dünne Merino-Shirts, Trailrunning-Schuhe, Unterwäsche, Socken, Sonnenbrille und Visor. Dazu ein Handy. Die Küchenwaage war der Richter:

genau 20 (Flo) und 55 Gramm (ich) unter der Fünf-Kilo-Marke. Wir fühlen uns merkwürdig. Eine Mischung aus unsicher und befreit. Mehr wegzulassen, wäre gefühlt nicht mehr möglich gewesen. Wie machen das die Light-Hengste aus Amerika? 2,3 Kilo?! Egal. Uns soll es nicht um Geschwindigkeit gehen, sondern darum, bewusst die neue Leichtigkeit auszuprobieren.

Das tun wir. Und fliegen gefühlt die ersten Anstiege. Überholen andere Wanderer, mit großen Rucksäcken, schweren Trekking-Stiefeln und Schweißperlen auf der Stirn. Die haben wir auch, aber nur, weil wir unserem Vorsatz, nicht schnell zu laufen, untreu geworden sind. Es macht einfach zu viel Spaß. Windet sich der Trail bergab, kommen wir ins spielerische Laufen – und machen beim Gegenanstieg einfach weiter. Als wir abends bei einem Heuschaber Wasser aus einer Vieh-Tränke abkochen, kurz darauf Chana Masala aus der Tüte futtern und anschließend in die Schlafsäcke kriechen, bin ich ziemlich beseelt von der Leichtigkeit. Ich fühle mich weniger erschöpft als sonst – und wir sind weiter gekommen als geplant.

Am nächsten Morgen hat sich das gute Wetter verzogen. Die grauen Wolken stören nicht, der Wind schon. Ab Mittag soll es regnen, spätestens. Wir beeilen uns. Zum Frühstück gibt's: zwei Riegel. Etwas früher als erhofft kommt die Nässe von oben, dann von unten. Regenjacken raus, es soll nur ein Schauer sein, und bis zum Ziel – Bahnhof Brannenburg – sind es nur noch zehn Kilometer. Die werden auf den

wurzeligen Trails mitunter zur Rutschpartie. Jetzt hätte ich gerne die Schuhe der Wanderer von gestern. Schließlich kommen wir an. Und trotz Vermatschung und nasser Füße fühlen wir uns gut. Erleichtert. Das hat Spaß gemacht. Vielleicht werden wir keine Sub-5-Jünger, aber das Thema Leichtigkeit auf Tour wird uns bleiben. O

TEXT MORITZ BECHER

## Die Kunst des Weglassens

1. Taste dich behutsam ran. Je unerfahrener, desto mehr Sicherheitsreserven einbauen.
2. Überprüfe, was du wirklich alles brauchst. Dann nochmal überprüfen.
3. Lasse weg, was keinen realen Nutzen hat, z. B. Packsäcke von Ausrüstung.
4. Achte auf Gewicht UND Funktion. Ultralight bedeutet nicht zwingend ultra-geeignet.
5. Denke an möglichst viele Einsatzbereiche für ein Produkt – auch abstrakt, z. B. Zeltheringe als Topf-Stützen, Trekkingstöcke als Tarp-Stangen.
6. Serienausrüstung abspecken! Beispielsweise durch das Entfernen von Rucksack-Riemen und Reißverschluss-Kordeln.
7. Wähle Nahrung, die wenig Brennstoff verbraucht und von selbst gart, z. B. Tütenfutter, Reis oder Couscous.

**Tipp:** Mehr Ultralight-Ratschläge bekommst du gerne bei uns im Laden!





## Leicht & sinnig

»Leichtigkeit beginnt im Kopf«, sagt zwar die Ultralight-Legende Ray Jardine. Nicht minder wichtig sind aber: deine Füße. Die sollen flink, jedoch sicher unterwegs sein. Das tun sie z. B. im Lone Peak 7 von Altra. Aber Achtung: Es besteht ein gewisses Risiko, dass du diese Schuhe nicht mehr ausziehen willst. Das Laufgefühl ist anders als alles davor. Denn: knackiger Fersensitz, Barfuß-Gefühl im Vorfuß, das Ganze federleicht (314 g), großartig gedämpft und mit starkem Sohlenhalt. Für Regenduschen und Windbeutelleien empfehlen wir die PFC-frei imprägnierte 2.5L Civetta Jacket. Nicht nur in der Ausstattung minimalistisch, sondern auch im Packmaß: Bei Sonnenschein verschwindet sie in der eigenen Brusttasche und dann im Rucksack. Apropos: Lundhags hat einen neuen Rucksack für Thruhiker entwickelt. Das sind Menschen, die einen Weitwanderweg am Stück bewältigen (wollen). Dafür brauchen sie einen leichten, aber robusten, wetterfesten Rucksack. Typisch auch die großen äußeren Stretch-Stautaschen. All das findet sich im 1050 g leichten Padje Light 45L aus wasserabweisend beschichtetem Nylon und Rollverschluss wieder. Gerollt werden können auch die BPA- und PVC-freien Stow Bottles von Hydrapak. Also wenn sie leer sind. Dann lässt sich die 57 g leichte, ovale Trinkflasche auf ein Minimum schrumpfen. Anhalten musst du beim Trinken nicht, der Verschluss lässt nur dann den Inhalt entweichen, wenn du kräftig daran saugst. Praktisch: Filter-kompatibel und mit aufgedruckter Volumen-Skala.

**LUNDHAGS PADJE LIGHT 45L — Preis: 219,95 Euro**

**ALTRA LONE PEAK 7 MEN — Preis: 159,95 Euro**

**ORTOVOX 2.5L CIVETTA JACKET MEN — Preis: 299,95 Euro**

**HYDRAPAK STOW BOTTLE 1L — Preis: 21,95 Euro**



Hempline Short Sleeve Shirt

# WEICH AUF DER HAUT GUT FÜR DEN PLANETEN



STRETCH



GERUCHS-  
HEMMEND



ATMUNGS-  
AKTIV

# Ran an den Herd

Etwas Warmes im Magen, das ist Essenz und Notwendigkeit von Outdoor-Abenteuern. Aber welcher Kocher eignet sich für was? RAUSZEIT gibt Orientierungshilfe in der Draußen-Küche.



**A**n die erste warme Mahlzeit, die ich selbst auf einem Kocher zubereitet habe, erinnere ich mich noch genau. Es war unspektakulär: eine Tütensuppe. Zugleich ein Moment der totalen Freiheit, ein Sinnbild des echten Abenteurers. Das ist es bis heute. Draußen, im Freien, zu köcheln, reicht von Essenz bis Luxus. Jenseits ausgetretener Pfade,

abseits von Almhütten, Fjäll-Stationen und Zivilisation ist es unabdingbar, selbst für etwas Nahrhaftes im knurrenden Magen zu sorgen. Und nichts ist nach einem langen, vielleicht kalt-nassen Tourentag besser und leckerer als eine warme Mahlzeit. Allerdings: Das Angebot an Kochern ist heute überwältigend groß. Welcher Outdoor-Herd passt also zu mir?

**Frischluft-Herde lassen sich in vier Kategorien unterteilen: Gaskocher, Multifuel- oder Benzin-Kocher, Spiritus-Kocher und Feststoff-Kocher. Also, ran an den Herd!**

Der Schraubgaskocher ist simpel in der Handhabung, effizient, klein und leicht. Und deshalb besonders populär.



## GASKOCHER

**Funktionsweise:** Aus einer aufgeschraubten Flüssiggas-Kartusche strömt verdunstetes Gas durch den Brennkopf ins Freie und wird dort entzündet. Es gibt zwei Varianten: 1) Direkt auf die Kartusche geschraubt, die dadurch zum Standfuß wird (Schraubgaskocher). 2) Mit eigenem Standfuß und Brennstoffleitung zur Kartusche. Dadurch steht die Kocher-Topf-Einheit tiefer und stabiler (Standgaskocher).

**Brennstoff:** Flüssiggas (engl. LPG) in Kartuschen. Enthalten Butan, Butan/Propan-Gemisch oder Butan/Propan/Iso-Butan-Gemisch. Unkompliziert in der Handhabung. Verbrennt geruchsarm und rußfrei. Die Brennleistung sinkt allerdings deutlich unterhalb des Gefrierpunktes, einige Hersteller bieten aber spezielle Wintermischungen an (z.B. Primus Wintergas). Winter-Tipp: kleine Schüssel, Kartusche reinstellen, ein Schluck heißer Tee in die Schüssel – schon geht der Punk ab!

### Stärken & Schwächen:

- + einfache Handhabung
- + sehr gute Heizleistung = schnelle Kochzeit
- + fein regulierbar
- + sehr leicht (Schraubgaskocher)
- + minimales Packmaß (Schraubgaskocher)
- Betrieb nur mit Flüssiggas-Kartuschen möglich
- bei Minusgraden nimmt Heizleistung rapide ab
- leere Kartuschen können nicht wiederbefüllt werden (Müll!)

**Einsatzbereich:** der Klassiker und meistgebrauchte Kocher. Eignet sich für nahezu jede Draußen-Aktivität von Frühjahr bis Herbst, bei der ein leichter, unkomplizierter Kocher gefragt und Zugang zu Gas-Kartuschen problemlos ist.

→



### Däumling

Der Lithium von Eifel Outdoor Equipment ist ein Zwerg mit Riesen-Leistung. Überschaubare 44 g leicht, bringt er aber mit seinen 2600 Watt Leistung – auf eine Gaskartusche geschraubt – innerhalb von ca. vier Minuten einen Liter Wasser zum Kochen. Und er passt in jedes noch so kleine Täschchen: Zusammengeklappt ist er etwa so klein wie ein Daumen.

**EOE LITHIUM**  
— Preis: 59,95 Euro



### Konstant unter Druck

Klein faltbarer Standgaskocher aus Edelstahl. Wirkt schlicht, doch im Inneren ist Hightech verbaut: Denn die Gasleitung zum Brennkopf ist nicht – wie üblich – linear, sondern führt zunächst in eine Art Vorhof. Dort passt ein Mikro-Regulator permanent den Gasdruck an, so bleiben die 2700 Watt Leistung konstant, auch bei weniger Gas in der Kartusche oder kälteren Temperaturen. Seitenwind lässt den mit 300 Düsen bestückten Brennkopf dank hochgezogener Metallwanne weitgehend unbeeindruckt.

**SOTO FUSION TREK**  
— Preis: 94,95 Euro



### Doppelherd

Mehrgänge-Menüs? Im Pfadi-Lager aufkochen? Zwiebeln oder Fisch vorm Camper-Van brutzeln? Die Antwort: Selkirk 540i. Der auf Knopfdruck entflammbare Doppelbrenner bietet Platz für große Töpfe und Pfannen, deren Befuerung fein drehjustiert werden kann. Besonders gefällt uns die Möglichkeit, sowohl Schraubkartuschen als auch große Fünf- oder Elf-Kilo-Gasflaschen anzudocken. Optionaler Windschutz nach drei Seiten. Fakten: 3000 Watt pro Herdplatte, 4,5 kg.

**GS SELKIRK 540i**  
— Preis: 189,95 Euro

## Schrauben statt stechen

Es gibt neben Schraubkartuschen auch Stechkartuschen. Sie werden bei Erstgebrauch »angestochen« und nicht aufgeschraubt. Klarer Nachteil: für Mehrtages-Touren schwierig bis unmöglich. Deshalb empfehlen wir, nur Schraubkartuschen auf Tour einzusetzen.

## MULTIFUEL- ODER BENZIN-KOCHER

**Funktionsweise:** Der Brennstoff wird in einer Brennstoffflasche mittels Pumpe unter Druck gebracht, fließt dann über eine Leitung zur Düse, die den Brennstoff in den Brennkopf verteilt, bevor er dort entzündet wird. Da Benzin erst bei höherer Temperatur als z. B. Flüssiggas verdunstet, muss der Brennkopf durch »Abfackeln« vorgeheizt werden. Dadurch wird das flüssige Benzin in einen gasförmigen Zustand gebracht. Aus der Vorheizflamme wird nach kurzer Zeit die blaue Gasflamme.

**Brennstoff:** Reinbenzin (engl. white gas)  
Betrieb primär mit Reinbenzin. Verbrennt sauber und effizient. Gute Multifuel-Kocher verbrennen aber auch viele andere Flüssigbrennstoffe wie Autobenzin, Kerosin, Petroleum und zur Not sogar Diesel. Transport und Anschluss in spezieller Brennstoffflasche. Bei vielen Benzin-Kochern kann per Düsenwechsel auch eine Gas-Kartusche genutzt werden.

### Stärken & Schwächen:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| + sehr gute Heizleistung = schnelle Kochzeit | - Handhabung etwas komplizierter |
| + erste Wahl bei Minusgraden                 | - wartungsintensiver             |
| + sichere Standfläche                        | - relativ laut                   |
| + weltweiter Zugang zu Brennstoffen          | - mäßig fein justierbar          |

**Wartungstipps:** Mindestens einmal pro Jahr reinigen und durchchecken. Je »dreckiger« der Brennstoff, desto häufiger muss gereinigt werden. Das Pumpenleder, ein Dichtungsring in der Brennstoffpumpe eines Multifuel-Kochers, muss nach längerem Gebrauch getauscht werden. Tipp: Einen Kocher-Check gibt's auch bei uns im Laden.

## Tricks für effizientes Kochen

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwende einen Windschutz, selbst bei lauem Lüftchen. Verkürzt die Kochzeit und spart Brennstoff. Suche dazu natürliche Barrieren, bau' Mäuerchen aus Steinen, dicken Ästen oder Schnee, nutze Fold-Alu-Wände oder Windschutz-Applikationen direkt am Kochsystem.</li> <li>• Ein Alublech unterm Kocher dient als Hitzereflektor = bessere Heizleistung.</li> <li>• Koche mit geschlossenem Topf und Kocher anpassen, d.h.: kleiner Kocher ≠ großer Topf.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutze – wo sinnvoll – Töpfe mit Wärmetauscher.</li> <li>• Töpfe mit größerem Durchmesser dafür geringerer Höhe erhitzen schneller als schmale, aber hohe Töpfe.</li> <li>• Verwende klein geschnittene Lebensmittel mit kurzer Garzeit.</li> <li>• Heizleistung drosseln. Schon mit 75 Prozent der maximal möglichen Brenn-Kraft wird ein maximaler Kocheffekt erzielt.</li> <li>• Heißes Restwasser in Isolierflaschen füllen und für die nächste Mahlzeit oder zum Abspülen verwenden.</li> </ul> |
|---|--|



Spezielles Wintergas funktioniert auch bei Minusgraden. Besser noch klappt es mit Benzin.

**Einsatzbereich:** Erste Wahl für Expeditionen, Weltenbummler und Wintertouren. Globale Outdoor-Abenteurer, bei denen der Zugang zu Gas-Kartuschen nicht gewährleistet ist. Auch für Gruppen-Touren gut geeignet, auf denen mit großen Töpfen gekocht wird. Tipp: Der Einsatz eines Benzin-Kochers ist aus zwei weiteren Gründen bei längeren Touren eine gute Wahl: 1. Kochbenzin hat eine hohe Heizkraft, ist aber deutlich günstiger als Gaskartuschen. 2. Leere Gaskartuschen sind Müll, der auch auf Tour weiterhin mitgeschleppt werden muss, nimmt aber deutlich mehr Packmaß ein als eine leere Benzinflasche, die wiederbefüllt werden kann.

**Tipp:** Bei Touren im Ausland vorher erkundigen, wo welcher Brennstoff erhältlich ist, denn die Mitnahme in Flugzeugen ist generell untersagt.



### Allesfresser

Omnifuel = jeder Treibstoff. Der Primus Kocher aus Edelstahl verbrennt wahlweise Benzin, Gas, Diesel, Petroleum/Paraffin und sogar Kerosin. Per Werkzeug kann die Düse von flüssig auf Gas gewechselt werden. Mit der Brennstoff-Bandbreite und den 3000 Watt Leistung ist der 450 g leichte Omnifuel prädestiniert für jede Abenteuer-Reise von Peene-Paddelrei bis Patagonien-Radrunde. Im Set: eine leichte, aber robuste Brennstoffflasche sowie eine Transport- und Gar-Tasche.

**PRIMUS OMNIFUEL STOVE (INCL. BOTTLE & POUCH)**  
— Preis: 254,95 Euro

## SPIRITUS-KOCHER

**Funktionsweise:** Ähnlich wie beim Fondue: Spiritus oder Ethanol in den doppelwandigen Brennzylinder geben und anzünden. Durch die Hitze steigt zwischen Außen- und Innenwand des Brennzylinders der verdunstete Alkohol nach oben und wird an zahlreichen kleinen Austrittslöchern entflammt.

**Brennstoff:** Spiritus (engl. methylated spirit)  
Hat einen relativ hohen Flammpunkt (13 °C), deshalb muss er bei kalten Temperaturen am Körper vorgeheizt werden. Je nach Reinheit verrußen die Töpfe. Gleichwertige Alternative: Ethanol (Spiritus ist quasi Ethanol, das mit Bitterstoffen vergällt wurde). Transport je nach Tourlänge entweder direkt im Kocher (= 1x kochen) oder in dichtem Kunststoffbehälter.

### Stärken & Schwächen:

- + Handhabung sehr simpel
- + geräusch- und geruchloser Betrieb
- + Kocher alleine sehr leicht mit geringem Packmaß
- Heizleistung mäßig = relativ lange Kochzeit
- bedingt regulierbar
- relativ hoher Brennstoffverbrauch
- nur bedingt für kalte Temperaturen geeignet

**Einsatzbereich:** Outdoor-Gourmets. Menschen, die nicht nur schnell Wasser erhitzen wollen, sondern ohne Zeitdruck gerne richtig kochen oder vielleicht auch ganze Menüs zubereiten wollen und dabei die angenehme Ruhe am Herd wertschätzen. →



### Nordic Cooking

Das Trangia-Set mit Spiritus-Brenneinsatz ist ein Nordland-Klassiker. Die Abende sind lang – und man kocht aus Genuss. Genau das ist – neben dem nicht vorhandenen Lärm – der große Pluspunkt dieses Systems. Zwei Töpfe aus gehärtetem Aluminium und eine beschichtete Pfanne, das bedeutet Vielfalt am Herd. Die 25er-Serie bezeichnet die etwas größeren Modelle. Eingesetzt werden Spiritus-Brenner und Töpfe in den Windschutz, der zugleich Transportbehälter ist. Beim Pfannenbetrieb klappt du einfach die Topfhalter nach oben. Apropos: Die tiefe beschichtete Pfanne ist eine höchst sinnvolle Ergänzung für den Kochspaß im Nirgendwo.



**TRANGIA**  
STOVE 25-9 UL/HA — Preis: 124,95 Euro  
SAUTÉ PAN 25 — Preis: 19,95 Euro



# CRAGHOPPERS

# CUT OUT THE BUZZ

UNÜBERTROFFENE ANTI-INSEKTENSTICH KLEIDUNG

HÄLT SO LANGE WIE DAS KLEIDUNGSSTÜCK

NOSILIFE

## FESTSTOFF-KOCHER

**Funktionsweise:** Kulinarik auf dem Mikro-Lagerfeuer. An Abenteuer-Atmosphäre kaum zu überbieten. Die sogenannten Hobo-Kocher, benannt nach früheren nord-amerikanischen Wanderarbeitern, sind aus rostfreiem Stahlblech oder Titan gefertigt. Trockenen Brennstoff zerkleinert in der Brennkammer anrichten und anzünden. Die Sauerstoffzufuhr erfolgt per Kamineffekt von unten. Bei einwandigen Feststoffkochern erhitzen ausschließlich die Flammen aus dem Brennstoff das Kochgut. Bei doppelwandigen Modellen steigen die Gase Kohlenmonoxid, Methan und Wasserstoff, die bei der Verbrennung von Holz entstehen, in dem Raum zwischen Außen- und Innenblech auf, verbrennen am oberen Rand und optimieren so die Heizleistung. Nach dem Kochen einfach die erkaltete (!) Asche fein verteilen.

**Brennstoff:** Trockene Äste, Laub, Rinde, Tannenzapfen, Tierdung, Pellets. Oder: Esbit-Würfel  
Über Esbit (engl. solid fuel): Gepresste Form des farblosen kristallinen Pulvers Urotropin, eine Stickstoff-Kohlenwasserstoff-Verbindung. Der Name steht für »Erich Schumms Brennstoff in Tablettenform«. Transport in Tablettenform. Achtung: Unbedingt vor Nässe schützen! Geringerer Heizwert als Flüssiggas und Reinbenzin.

### Stärken & Schwächen:

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| + sehr einfaches Grundprinzip   | - mäßige Heizleistung =            |
| + unabhängig von industriellen Brennstoffen = Gewichts- und Kostenersparnis | relativ lange Kochzeit             |
| + kein Abfall   | - sehr bedingt regulierbar         |
| + leicht  | - bedingt witterungsabhängig       |
| + wartungsfrei  | - relativ aufwendiger Startprozess |
| + authentisches Abenteuer-Kochflair   | - verrußte Töpfe                   |

**Einsatzbereich:** Touren, bei denen kein Koch-Zeitdruck herrscht und ausreichend (trockenes) Brennmaterial in der Natur zur Verfügung steht. Oder lange Trips, bei denen auf die Mitnahme von Brennstoff verzichtet wird, um Gewicht zu sparen. Puristische Outdoor-Abenteuer. Tipp 1: Für Regentage etwas trockenen Zunder oder Grillanzünder in einem Zip-Beutel mitnehmen, um den Kocher sicher starten zu können. Tipp 2: In einige Feststoff-Kocher können kleine Spiritus-Kocher eingesetzt werden. Wenn du so einen Donat-großen Spiritus-Kocher und ca. 200 ml Spiritus mitnimmst, bist du auf der sicheren Koch-Seite und immer noch leicht unterwegs. ○



Hobo-Kocher sind an Abenteuer-Flair kaum zu überbieten – wenn man etwas mehr Zeit mitbringt, Zugang zu Brennmaterial und die Waldbrandgefahr sicher im Griff hat.



## Falt-Feuerstelle

Bushcraft-Küche im Briefformat. Einfach aus dem Täschchen ziehen, das edle Edelstahl-Teil auffalten, Einsatz-Bleche einrasten lassen, mit Trockenholz, Tannenzapfen, Esbit-Würfeln oder einem Spiritus-Brenner beladen, anfeuern – Topf drauf. Mehr Abenteuer-Flair geht kaum. Aber Achtung: Bitte immer die aktuelle Waldbrandgefahr berücksichtigen! Der kleine Hobo-Herd ist 470 g leicht und Made in Germany.

**BUSHCRAFT ESSENTIALS**  
BUSHBOX LF SET  
— Preis: 76,95 Euro

## Gib Zunder

**Mit diesen Helferchen erweckst du deinen Kocher zum Leben.**

**Piezo-Zünder:** Hört sich an wie auf Tinder, aber mit nur einem Klick hat es gefunkt. Funktioniert nur für Gas- und Benzinkocher.

**Feuerstahl:** Simpler und zuverlässiger geht es nicht. Einmal mit der Edelstahl-Platte über den Magnesium-legierten Stift ziehen – und die 3000 Grad heißen Funken sprühen, egal bei welchem Wetter.

**Sturm-Feuerzeug:** Besonders heiße Flamme für sicheres Anzünden.

**Zippo:** Der Klassiker. Sichere Flamme, ohne sich die Finger zu verbrennen.

**Sturmstreichhölzer:** Brennen auch bei Wind und sind wasserabweisend.

**ACHTUNG LEBENSGEFAHR: Koche nie im Innenzelt! Beim Verbrennungsprozess entsteht das tödliche, aber geruchlose Gas Kohlenmonoxid. Zudem besteht die Gefahr von Brandschäden. Wenn du in der Apside köcheln musst, unbedingt ausreichend belüften!**

FABIAN BUHL

deuter.com



deuter



DEUTER  
IS FOR  
NEW HEIGHTS



#deuterforever



**STERNEKÜCHE:** KAFFEEGENUSS AUF TOUR

# Coffee to go

Guter Kaffee gehört für einige unter uns zu einer Tour wie perfekt sitzende Schuhe. RAUSZEIT gibt acht Tipps für guten Coffee to go.

- 1. COWBOY-KAFFEE** — Wasser in einem Topf erhitzen, Kaffeepulver reinschütten, umrühren, kurz köcheln, Pulver setzen lassen. Vorsichtig in eine Tasse gießen oder direkt aus dem Topf schlürfen (bei einer 24-Stunden-Wanderung einfach das Pulver mittrinken ...).
- 2. TEE- ÄH KAFFEEBEUTEL** — In weiche Papierfilter Kaffeepulver geben, mit dünner Schnur (z. B. Zahnseide) zubinden, in die Tasse hängen, heißes Wasser drüber, warten, Beutel raus – genießen. Geht auch mit dünnem Stofftaschentuch, am besten unbenutzt.
- 3. INSTANT-KAFFEE** — Okay, das geht auch. Meinen manche.

## Drückerkaffee

Selbst Kaffee-Ästheten im Team hat dieser Koffeinturm ein Lächeln verpasst. Simple Handhabung: Zylinder aufstellen, Filterträger einsetzen, Kaffeepulver einfüllen, heißes Wasser nach gewünschter Dröhnung aufgießen, einige Sekunden die Waldesstille oder das Meeresrauschen genießen – dann: geschmeidig in die Tasse drücken. Et voilà: Outdoor-Kaffee für Feinschmecker. Weitere Pluspunkte: Kaffeesatz? Wird einfach rausgeschoben, ohne große Sauerei. Ein hauchdünner Behälter fasst bis zu zehn (von 350) Filter – genug für eine Mehrtagestour.

**BESTBREW**  
AEROPRESS GO  
— Preis: 42,95 Euro



**Tip:** Echte Outdoor-Baristas mahlen ihre Bohnen frisch vor Ort. Wie das geht, zeigen wir dir im Laden.

- 4. FRENCH-PRESS** — Etwas mehr Material, aber feines Ergebnis. Kaffeepulver in den Behälter, heißes Wasser drauf, einige Minuten warten, runterdrücken.
- 5. FILTER-KAFFEE** — Entweder mit Mehrweg-Filter oder einem Aufsatz mit Papierfilter. Das Prinzip: wie bei Oma. Einfach auf den Behälter stellen – und langsam mit heißem Wasser aufgießen.

- 6. MINI-BIALETTI** — Ein Klassiker. Geschmacklich sehr weit vorne. Etwas mehr Gewicht und Packmaß. Aber für Espresso- und Cappuccino-Fans eine klare Empfehlung. Prinzip: Wasser ins Unterteil, Einsatz mit Pulver drauf, Oberteil fest aufschrauben, ab auf den Kocher – und warten, bis endlich das ersehnte Blubbern plus Pffffiiiiieeeeeep ertönt.
- 7. PERKOLATOR** — Retro-Kaffee mit Lagerfeuer-Flair. Nachteil: Man muss das Wasser am Kochen halten, damit es hochsprudelt und sich über das Pulver ergießt. Nicht rucksacktauglich, eher für Puristen mit Kanu oder Camper.
- 8. EINHAND-SIEBTRÄGER** — Purer Luxus. Aber: Für Outdoor-Barista ist das Extra-Gewicht für die mobile Siebträgermaschine (z. B. von Wacaco) obsolet. Mit 16 bar Druck zaubert sie Lichtjahre von der Mailänder Innenstadt entfernt italienischen Espresso ins Tässchen und ein Lächeln ins Gesicht. ○



### Was macht die Milch?

Auf kurzen Touren einfach Milch dicht verschlossen mitnehmen. Bei langen Touren ist für Milchkaffee-Trinker Milchpulver aus Gewichts- und Haltbarkeitsgründen die einzige Lösung. Und wie bekomme ich jetzt Milchschaum? Zugegeben, eine Herausforderung. **Zwei Tipps:** 1. French-Press; darin kannst du auch sehr gut Milchschaum (rauf, runter, rauf, runter ...) erzeugen. 2. Mit kleinem Schneebesen und viel Ausdauer ...





## Familien-Trekking

»Kinder sind nicht die Bremse – sondern die Zweifel der Eltern.« Das sagt Johannes Ahrens, leidenschaftlicher Natur-Urlauber und Papa von drei Kindern. Seine Botschaft: Traut euch zu, auch mit kleinen Kindern auf Trekking-Tour zu gehen! Hier kommen Johannes' Tipps fürs Familien-Trekking.



8. Etappe auf dem Bohusleden



## Auf Trekking-Tour mit Kindern

### Planung:

- Fangt klein an – und tastet euch langsam hoch.
- Lieber kurze Etappen und mehr Pausen.
- Wer trägt was? Kinder können (und wollen meist) selbst einen Rucksack tragen. Faustregel: Bepackt maximal 10-15% des Eigengewichts.
- Essensplanung: Fertignahrungen sind recht teuer. Leicht zu garen sind Reis, Couscous oder Ebli. Auch top: Pfannkuchen – als vorgemischte Tütchen, die man nur mit Wasser anrühren muss. Wenn es gibt: frische Beeren dazu. Auch gut: Puddings zum Anrühren. Den Zucker verbraten die Kids ja sofort wieder. Mein Tipp: Plant die Touren so, dass ihr zwischendurch in einem Städtchen einkaufen könnt. Sonst wird es buchstäblich schwer.
- Ganz wichtig: auf gute Wasserverfügbarkeit – ob mit Filter oder aus der Leitung – achten.
- Insgesamt: deutlich mehr Reserven einplanen – zeitlich, energetisch und kulinarisch.

### Auf Tour:

- Ausreichend Pausen einlegen! Die Wildnis will ja entdeckt werden.
- Sharing is caring: Beteiligt die Kinder an der Planung. Das gibt ihnen das Gefühl, vollwertiger Teil der Expedition zu sein.
- Naturnahe Spielideen, z. B. Wesen in der Natur entdecken, Schatzsuche, Wolkenbilder, Matsch-Gesichter an Baumstämme kleben und sie verzieren.
- Rechtzeitig und ausreichend essen. Hungerige Kinder haben keinen und sind kein Spaß.
- Übernachtungsplätze: Kinder lieben das Planschen und Zündeln. Also: am Wasser und/oder mit Lagerfeuer-Möglichkeit. Achtung bei Campingplätzen: In der Hochsaison vorher Zeltplätze reservieren! Oder: Bei Privatgrundstücken fragen, ob man das Zelt aufschlagen darf.
- Wie bringt man quengelnde Kids ans Tagesziel? Kinderrucksack bei sich obendrauf. Lecker Riegel raus. Spiele-Repertoire ausschöpfen. Letztes Mittel: Kind auf die Schultern.
- Akzeptiert es: Manchmal läuft's nicht nach Plan – und das ist okay. Kleine Nervenzusammenbrüche, Trotzreaktionen und ungeplante Pausen gehören dazu.

### Tourentipp:

Skandinavien bietet mit dem Jedermannsrecht und der tollen Lagerplatz-Infrastruktur perfekte Steilvorlagen für Trekkings mit Kindern. Mein konkreter Tipp: der Fernwanderweg »Bohusleden« durch Südwestschweden.



Pausen-Quatsch mit Blaubeeren

### Familienpackung

Die größte Hürde beim Familien-Trekking ist das Gewicht. Ergo ist sinnvoller Minimalismus mit guter Ausrüstung wichtig – ohne gleich das Uni-Ansparkonto der Kleinen plündern zu müssen. Das Blacktail 4 bietet für Einsteiger und gemäßigte Mehrtagestouren ein wirklich gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Gut 3,5 kg für eine vierköpfige Familie, zwei Apsiden und Großraum-Gefühl. Und für die Familien-Mahlzeiten: zwei große Töpfe aus hartanodisiertem Aluminium, vier Schüsseln und vier Trinkbecher, passgenau abgestimmt wie eine Matroschka namens Alphaset 4.2. Mehr Ausrüstungstipps? Gibt's gerne bei uns im Laden.



**BIG AGNES BLACKTAIL 4 — Preis: 399,95 Euro**  
**SEA TO SUMMIT ALPHASET 4.2 — Preis: 149,95 Euro**



**AUFGESPÜRT:** FERNWANDERWEG SENTIERO ITALIA – 7850 KM DOLCE WANDER-VITA

# Oh, Sohle mio!

Einmal über den kompletten italienischen Stiefel wandern – das geht auf dem »Sentiero Italia«. Die Geschichte seiner Erschließung ist die Geschichte engagierter Menschen. Über die Entdeckung einer Gebrauchsanweisung für das wilde und einsame Italien.



st das am Horizont eine Insel oder schon Tunesien? Unsere Beine baumeln über der alten Stadtmauer von Erice. Von der imposanten Wehrstadt im äußersten Westen Siziliens öffnet sich der Blick auf das dunkelblaue Mittelmeer. Wir gönnen den Füßen eine kurze Pause, bevor es die knapp 700 Höhenmeter steil bergab zur Stadt Trapani geht – hinunter auf Meeresspiegel. Ja, es könnte wirklich Tunesien sein. Denn der nördlichste Zipfel des afrikanischen Kontinents ist gerade einmal 150 Kilometer Luftlinie entfernt. Vor uns liegt also das geografische Ende Europas. Und hinter uns? Der Rest Siziliens und das italienische Festland. Und damit die mehr als 7000 Kilometer lange Wegstrecke des »Sentiero Italia«.

Übersetzt heißt das nicht weniger als der »Italien-Weg«. Dieser angeblich längste Bergwanderweg der Welt führt auf hügeligen bis alpinen Strecken über den kompletten Stiefel des italienischen Festlandes: von Triest durch die Südalpen von Friaul, Venetien und Piemont. Dann durch die Westalpen nach Ligurien, wo der Übergang zum Gebirgszug des Apennins erfolgt. Und weiter durch das toskanische Hinterland, durch Umbrien und die Marken sowie durch die bis zu 2900 Meter hohen Abruzzen. Krönender Abschluss sind bergige Inselwelten samt Küstenabschnitten auf Sardinien und Sizilien.

Angesichts dieser Ausmaße könnte man denken: Ein derart langer Weg kann nur ein wilder Trampelpfad ohne Infrastruktur sein – vorbehalten den Abenteurern mit endloser Freizeit und Pfadfinder-Qualitäten. Doch die private Initiative Va' Sentiero hat den Italien-Weg in

Cammina con noi – lauf mit uns! Immer wieder schließen sich Menschen etappenweise der Expedition an. So wie hier im Nationalpark Monti Sibillini in den Marken.

jahrelanger Fuß- und Handarbeit erschlossen, einen digitalen Wanderführer entwickelt und den Weg damit für eine breite Zielgruppe zugänglich gemacht. Hinter diesem Projekt steht vor allem ein Name: Yuri Basilicò.

## SELBST IN ITALIEN UNBEKANNT

Im Jahr 2016 erfuhr der damals 29-jährige Italiener zum ersten Mal vom Sentiero Italia. Schwedische Wanderer erzählten ihm auf Korsika, dass es in Italien diesen legendären Wanderweg durchs ganze Land geben müsse. »Als mich die Schweden darauf ansprachen, war ich perplex«, erzählt Yuri. »Denn ich als Italiener und leidenschaftlicher Weitwanderer hatte zuvor noch nie von diesem Weg gehört.«

Nun war Yuri von der Idee angefixt und begann zu recherchieren. Dabei fand er heraus: Ende der 1980er-Jahre hatte der italienische Alpenverein CAI die Haupt-Gebirgsketten Italiens – den südlichen Alpenbogen und den Apennin – wegetechnisch miteinander verbunden. 1995 eröffnete der CAI den Weg offiziell und betitelte die mehr als 7000 Kilometer lange Strecke mit dem Namen Sentiero Italia. Doch der Weg wurde wenig genutzt, und so wuchs im Laufe der Jahre sprichwörtlich Gras über das Projekt.

»Ich hatte das Gefühl, einen vergessenen Schatz wiederentdeckt zu haben«, beschreibt Yuri sein Gefühl von 2016. »Das hat mich nicht mehr losgelassen.« Er und seine Freundin waren begeistert vom Potenzial und von der Unbekanntheit des Weges. Sie kündigten ihre Jobs und gründeten ein Netzwerk von Freiwilligen. Gemeinsam planten sie eine Wander-Expedition durchs ganze Land, um für den Sentiero zu werben.



Initiator und Wegbereiter Yuri (Mitte) und sein Expeditions-Team



Mensch, was soll das denn sein? Die Weglinie in der Mitte des Väsentiero-Logos soll den Berg (Spitze) mit dem menschlichen Kopf (Kreis) verbinden.

→



### ANGEKOMMEN IN DER GEGENWART

Eines sei vorab verraten: Sie hatten Erfolg. Denn sonst säßen wir, zwei deutsche Wanderinnen, jetzt im Jahr 2022 nicht hier am Ende Siziliens und blickten aufs Meer. Wir sind nicht den kompletten Sentiero Italia gegangen, sondern folgten ihm lediglich auf einigen der 32 Etappen, die der Weg auf Sizilien hat. Auch das reicht schon, um einen Einblick in die landschaftliche und kulturelle Vielfalt entlang der Route zu bekommen. 631 Kilometer weit führt er quer über diese größte Insel des Mittelmeers. Durch saftig grüne Wälder am Fuße des Vulkans Etna, durch karges Hochland und entlang felsiger Küstenabschnitte mit Blick auf türkisblaues Meer.

Dabei genießen wir nicht nur die Landschaft, sondern studieren zwischendurch immer wieder den hervorragenden Online-Guide zum Sentiero Italia. Er liefert uns die genauen Höhen- und Kilometerzahlen. Und er zeigt an, welche kulinarischen Höhepunkte es zu entdecken gibt und welche Unterkunft auf die müden Wanderinnen wartet. Ein großartiges Werkzeug für moderne Fernwanderer – doch bis dahin war es für Yuri und seine Mitstreiter ein buchstäblich weiter Weg ...

### DER WEITE WEG ZUM DIGITALEN ZIEL

Rückblickend erzählt Yuri: »Offensichtlich war beim ersten Versuch Mitte der 1990er-Jahre weder die Wanderwelt noch die italienische Tourismus-Infrastruktur bereit für eine Strecke dieser Dimension.« Auch als er sich 20 Jahre später an die Wiederbelebung des Projekts machte, ging es vor allem um eines: die Bewohner entlang der Route davon zu überzeugen, welchen kulturellen und landschaftlichen Schatz sie hinterm Haus haben. Einen Schatz mit dem Potenzial, den

Urwälder, rauchende Vulkankrater, griechische Tempel – auf 32 Etappen lässt sich die beeindruckende Vielfalt der Sonneninsel Sizilien erwandern.

touristischen Fokus von überfüllten Hotspots in die wilden, einsamen Ecken des Landes zu lenken.

Und so machten sich Yuri und seine Freunde auf besagte Expedition. Ihr Plan: Sie wollten die Strecke mitsamt ihren Landschaften, Menschen und Kulturen dokumentieren und durch Bilder, Berichte und Filme für jedermann anschaulich machen. Der Durchbruch gelang 2019 mit einer Crowdfunding-Kampagne. Sie gab dem wachsenden Team die finanzielle Schlagkraft, ihre Expedition durchzuführen.

## ZWEIJÄHRIGE RECHERCHE

Über zwei Jahre verteilt durchquerte das achtköpfige Team ausschließlich zu Fuß das gesamte Land. Vom Fotografen über einen Kulturanthropologen bis hin zur Digital-Expertin – gemeinsam dokumentierten sie wenig erschlossene Regionen und die dort lebenden Menschen. Für Yuri entstand aus dieser Expedition die eigentliche Basis für alles Weitere: »Unser Anliegen war und ist es, die kulturellen wie auch die landschaftlichen Besonderheiten über einen Gesamtweg miteinander zu verbinden. Dadurch sollen die Regionen eine Plattform erhalten, sich aus dem Meer touristischer Möglichkeiten hervorzuheben und das authentische Italien zu zeigen.«

Das Ergebnis steht seit 2021 zum kostenlosen Download auf der Online-Plattform [www.vasentiero.org](http://www.vasentiero.org) bereit: GPS-Tracks samt

365  
ETAPPEN

7.850 KM

20 ITALIENISCHE  
REGIONEN

16 NATUR- UND  
NATIONALPARKS

408.000  
HÖHENMETER

6 UNESCO  
KULTURERBE  
STÄTTEN



Oben: Aufbruchsstimmung zu Beginn von Expeditions-Teil II

Unten: Gastfreundschaft vom Alpenclub Trentino-Südtirol in Form von Knödeln und Rotwein



detaillierten Beschreibungen zu jeder einzelnen der 365 Etappen, Vorschläge für Unterkünfte und visuelle Eindrücke aus 20 durchquerten Regionen. Außerdem gibt es eine Karten-App fürs Handy. So eröffnet einem der digitale Rundum-Wanderführer das wilde Italien abseits ausgetretener Touristenpfade. Die Arbeit wurde auch auf EU-Ebene honoriert: Die Jury des »European Heritage Awards für Nachhaltigkeit und Klimaschutz« verlieh dem Projekt Va'-Sentiero die Auszeichnung – ein internationales Gütesiegel.

Die Wiedereröffnung des Sentiero Italia richtet sich nicht nur an Hardcore-Fernwanderer, die sich die komplette Strecke vornehmen möchten. Vielmehr spricht sie auch Menschen an, die nur wenige Wochen Zeit haben oder die für einen kurzen Wanderurlaub einen Abschnitt suchen, der klimatisch zu ihrer Ferienzeit passt. So sind wir im Spätsommer nach Sizilien gereist, um auf dem Sentiero Italia zu wandern und die landschaftliche Vielfalt dieser Insel zu erkunden. Dabei lassen wir auch mal Etappen aus und nutzen zwischendurch öffentliche Verkehrsmittel. Weitwandern muss kein Stress sein, schon gar nicht in Italien.

→



Links: Sonnenuntergang über den Burgruinen von Rocca Calascio im Gran-Sasso-Massiv Abruzzo. Rechts: Stolz präsentieren Fischer auf Sizilien ihren Fang.

## FEINE AUSLESE

Auch für Yuri tut es nichts zur Sache, ob jemand über zwei Jahre den ganzen Weg läuft oder sich nur drei Etappen raussucht: »Jeder kann sich vorab auf der Online-Plattform einen Eindruck verschaffen, welcher Teilabschnitt reizvoll und für einen persönlich geeignet ist.« Und selbst wenn man nur ein paar Kilometer des Weges bewusst wandert: »Genau dieser Teil – samt seiner Besonderheiten – erfährt in diesem Moment Aufmerksamkeit.«

So sitzen wir nun auf der Stadtmauer von Erice und lassen die Beine baumeln. In ihnen stecken zwar nicht die gesamten 7850 Kilometer. Doch das genügt für einen ersten Eindruck vom wilden und vielfältigen Italien. Und in diesem Glücksmoment fassen wir einen großen Plan: In ein paar Jahren, wenn die Kinder aus dem Haus sind, möchten wir Yuris Pionierleistung folgen und den gesamten Sentiero Italia gehen. ○

**TEXT** BARBARA MEIXNER

**FOTOS** SARA FURLANETTO, ANDREA BUONOPAN, BARBARA MEIXNER, JUTTA SCHÖN

## Digitale Eintritts-Karte



**MAPPA  
DIGITALE  
SENTIERO  
ITALIA**

**Italien besteht nicht nur aus Strand und Piazza. Geografisch gesehen sind 35 Prozent des Terrains Bergland.**

Der Sentiero Italia zieht sich als Höhenweg durch dieses Gebirge. Aufgrund der meist einsamen und rauen Landschaft sind eine gute Vorbereitung und Wandererfahrung Voraussetzung. Neben essenzieller Routeninfos werden alle Etappen durch interessante Aspekte zu Kultur und Tradition – wie z.B: Rezepte, lokale Legenden oder historische Kuriositäten – ergänzt. Der digitale Wanderführer ist kostenlos auf der Website [www.vasentiero.org](http://www.vasentiero.org) auf Italienisch und Englisch und mit der Handy-App »Mappa Digitale Sentiero Italia« erhältlich.





### Beinfreiheit

Für den Va'Sentiero gilt: langer Weg, Temperaturwechsel, wenig Platz im Gepäck. Unser Lösungsvorschlag: eine Trekking-Hose aus G-1000 Lite Material. Das Polyester-Baumwoll-Gewebe ist zwar robust (für Fjällräven-Fans ist G1000 legendär), die Lite-Variante aber etwas luftiger. Ein Vier-Wege-Stretch gibt selbst auf anspruchsvollen Etappen viel Bewegungsfreiheit. Falls es doch zu heiß ist? Einfach die Hosenbeine abzippen und in Shorts weiterlaufen.

**FJÄLLRÄVEN**  
ABISKO LITE TREKKING ZIP-OFF  
— Preis: 219,95 Euro



### Hüftgold

40 Liter hört sich wenig an, ist für viele Weitwanderer aber das optimale Rucksackvolumen – vor allem in südlichen Ländern. Das Tragesystem des Sirac Plus ND40 ist auf die weibliche Anatomie abgestimmt. Es liegt kompakt am Rücken an und ermöglicht so eine gute Lastenkontrolle bei heikleren Passagen. Das Gewicht wird durch die Kreuz-Verstrebung effektiv auf die Hüften verteilt. Praktisch: Je ein Reißverschluss vorne und unten, mit interner Trennwand, hilft beim effizienten Packen.

**LOWE ALPINE SIRAC PLUS ND40**  
— Preis: 179,95 Euro



DIE OUTDOOR-UND  
TRAVELWEAR-MARKE  
AUS NEPAL

Für jedes verkaufte Produkt spenden wir einen Schultag für nepalesische Kinder.

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



LIEBLINGSTEILE

# Empfehlung des Hauses



## DIE Sandale

Eigentlich reichen die beiden Worte aus dem Produktnamen, um diese Kult-Sandale zu beschreiben: Original Universal. 1984 als erste ihrer Art bei einer Rafting-Tour durch den Grand Canyon getragen, sind diese schicken Schlappen aus dem sommerlichen City- und Reise-Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Riemen aus recyceltem Polyester lassen sich an jede Fußform anpassen, die weiche EVA-Sohle mit Gummi-Laufsohle funktioniert auf den meisten Untergründen, wo Sandalen eben Sinn machen. Mit ca. 300 g ein ikonisches Leichtgewicht für fast alle Lebenslagen von Frühling bis Herbst.

**TEVA**  
WOMEN'S ORIGINAL UNIVERSAL  
— Preis: 64,95 Euro



## Federleichte Funktion

In einem Mode-Blog würde bei diesem Royal-Robbins-Klassiker »ein Hauch von Nichts« stehen. Denn genau das ist das Funktionsgeheimnis dieses Sommershirts: Es fühlt sich an, als wäre es gar nicht da. Doch leicht ist nicht gleich einfach. Um dieses Gefühl bei der Trägerin zu erwecken, müssen Materialien und Design perfekt harmonieren. Genauer: Die Baumwolle liegt weich auf der Haut. Der Kunstfaser-Anteil im Gewebe verbessert den Feuchtigkeitstransport, sodass das Shirt an heißen Tagen schnell trocknet. Die leicht taillierte Passform und eine stark verlängerte Rückenpartie geben dem Ganzen eine feminine Optik; durch diesen Schnitt fällt der Stoff sanft und kaum spürbar am Körper entlang. War da was?

**ROYAL ROBBINS**  
FEATHERWEIGHT TEE WOMEN  
— Preis: 49,95 Euro



## Outdoor-Office

Eine Workation in der Monsun-Zeit? Videos gucken auf der Paddeltour? Kein Problem mit dieser wasserdichten Laptoptasche. Die Zertifizierung nach IPX6 verheißt »geschützt gegen starkes Strahlwasser«. Das erledigt eine PU-beschichtete und PFC-frei imprägnierte Nylon-Hülle mit Rollverschluss. Notebooks von 13 bis 16 Zoll finden in der 146 g leichten Tasche ein trockenes Plätzchen. Eine Polsterung schützt den Schlepptop vor Stößen. Die Reißverschluss-Außentasche beherbergt das Ladegerät und hindert die Maus am Weglaufen.

**MATADOR**  
LAPTOP BASE LAYER  
— Preis: 64,95 Euro





## Sauber bleiben

Morgens Stadtbummel, nachmittags Apéro an der Strandbar und abends noch elegant dinieren – das bedeutet mindestens drei Stopps am Kleiderschrank. Und auf Reisen? Gut, dass Royal Robbins vor einigen Jahren das »Spotless«-Material erfunden hat. Und daraus dieses luftige, vielfältig einsetzbare Sommerkleid entstehen ließ. Klein zusammengerollt, nimmt es kaum Platz im Gepäck ein. Und bleibt durch seine spezielle textile Struktur auch nach stundenlangem Transport oder Tragen knitterfrei. Besonderheit: Das Material ist unempfindlich gegen Schmutz. Sprich: Das Kleid weist Dreck und Flüssigkeit ab; so bleibt das kühlende und weiche Stretch-Material lange Zeit – von Reisetart bis -ende – sauber.

**ROYAL ROBBINS SPOTLESS  
TRAVELLER TANK DRESS**  
— Preis: 99,95 Euro



## Hipp Hip Hurra

In den 80er-Jahren wurden farbenfrohe Hüfttaschen oft über dem ebenso mutig kolorierten Ski-Overall getragen. Oder denken wir an die »climbing dirtbags« aus dem Camp 4 im Yosemite Valley. Patagonia haucht mit seinen Retro-Looks diesen Zeiten wieder neues Leben ein. Wie beim ungemäin praktischen UL Blackhole Mini Hip Pack. Auch wenn sie für die Hüfte gemacht sind, werden die Täschchen heute gerne als »Fanny Packs« lässig quer über die Brust getragen. Ob Handy, Bargeld oder Sonnencreme, in die ein Liter Stauvolumen passen alle kleinen Notwendigkeiten, verteilt auf zwei Reißverschluss-Fächer. Die Trageseite ist leicht gepolstert. Die Tasche aus recyceltem Nylon (außen) und Polyester (innen) gibt es in vielen bunten Farbkombinationen – 80ies eben. Let the good times roll!

**PATAGONIA  
UL BLACKHOLE MINI HIP PACK**  
— Preis: 34,95 Euro



## Genie in a bottle

Im Namen »Recon« steckt das Wörtchen »eco« – denn in dieser Flasche stecken 50 % Recycling-Material. Der Körper besteht aus geschmacksneutralem Hartplastik, und selbst die Dichtung kommt ohne den Weichmacher BPA aus. Dafür hat die schicke Flasche einige clevere Lösungen parat. Der Drehverschluss funktioniert simpel und zuverlässig: halbe Drehung und wie aus einem Glas trinken – halbe Drehung zurück und die Flasche hält wieder dicht. Dank der ovalen Form liegt die Recon Bottle gut in der Hand und rollt beim Ablegen nicht weg. Das Reinigen fällt mit der großen Öffnung leicht, alle Teile sind spülmaschinenfest. Und eine Skala hilft beim Kochen unterwegs.

**HYDRAPAK  
RECON BOTTLE 1L**  
— Preis: 20,95 Euro



## Kurz verliebt

Sich in Superlativen über Shorts zu verlieren ... Ok, wir tun es: Diese kurze Hose hat das Potenzial, von Mai bis September nicht mehr ausgezogen werden zu wollen. Der Stoff aus 66 % Merinowolle und 29 % Baumwolle, ergänzt um eine Prise Elasthan für die Leichtigkeit des Lebens, sind Tragekomfort pur. Die verwendete Wolle hat mit 18,5 Mikron Durchmesser eine Feinheit, die unserer menschlichen Haut schmeichelt. Gleichzeitig kommen alle Stärken von Wolle buchstäblich zum Tragen: angenehmer Umgang mit Schweißuchtigkeit und Geruchshemmung. Einschubtaschen vorne und hinten, dazu eine dezent verdeckte Oberschenkeltasche. Der Schnitt ist »normal«, also durchaus bürotauglich. Am besten: einfach mal reinschlüpfen und sich (auch) verlieben.

**PALLY'HI  
MULTIPLAYER SHORTS**  
— Preis: 129,95 Euro

# Die Jahres-Wanderung



Der Finne Erno Saukko verbrachte genau ein Jahr in der Wildnis Nordskandinaviens. Dabei legte der promovierte Mathematiker und Arzt 2500 Kilometer zu Fuß zurück – 95 Prozent davon weglos. Sein Ziel: so lange wie möglich weg von der Zivilisation.

**Erno, die Finnen sind bekannt dafür, nicht allzu geschwätzig zu sein. Du hast ein ganzes Jahr überwiegend allein in der Wildnis verbracht. War das purer Genuss für dich?**

Ja, das trifft auf mich zu (lacht). Ich habe es sehr genossen, so wenig zu sprechen. Es überrascht mich manchmal selbst, wie gerne ich allein in der Wildnis unterwegs bin.

**Wie kam es zu der Idee?**

Schon als Kind war ich mit meinem Vater beim Fischen, Jagen und Beerensammeln. Irgendwann bin ich allein losgezogen. Über die Jahre wurden die Solo-Trips immer länger und länger. Auf einer dieser langen Touren kam der Gedanke, wie schön es wäre, alle vier Jahreszeiten am Stück in der Wildnis zu erleben. Für mich eine natürliche Entwicklung. Andere halten mich für ein bisschen verrückt.

**Wie hast du das Projekt und die Route geplant?**

Circa eineinhalb Jahre habe ich mich darauf vorbereitet. Bei der Route war mir wichtig, möglichst lange und möglichst weit weg von irgendeiner Zivilisation, Straßen und Wegen unterwegs zu sein. Obwohl klar war, dass ich für Lebensmittelnachschub immer mal wieder in Städte kommen muss. Am Ende bin ich aber tatsächlich 95 Prozent der gewanderten 2500 Kilometer durch wegloses Gelände gelaufen.

**Ein Jahr raus. Musstest du deinen Job kündigen?**

Zu der Zeit war ich noch Student – und hatte alle Freiheit dieser Welt, über meine Zeit zu verfügen (lacht). Ich habe einfach für ein Jahr mein Studium unterbrochen.



Traum-Zeltplatz im Anárjohka Nationalpark

**Auf einigen Bildern sieht man, dass du Begleitung hattest.**

Ja, das ist meine Freundin Aino. Sie hat mich von September bis November begleitet. Und ja, es war vorher geplant, dass ich dann allein weiterlaufe (lacht).

**Wie lange waren deine Tagesetappen?**

Täglich bin ich zwischen sechs und neun Stunden gewandert oder Ski gelaufen. Von Frühjahr bis Herbst zwischen 15 und 25 Kilometer. Im Winter hing es sehr stark von den Wetter- und Schneebedingungen ab; da gab es Tage mit sieben und Tage mit 40 Kilometern. Im Hochwinter mit viel Neuschnee im Wald, das war mit Ski und Pulka wirklich heftig. Dagegen konnte ich im Frühling in den Bergen mit hartgepresstem Schnee richtig Strecke machen.

**COVID hat dir im März 2020 einen Strich durch die Rechnung gemacht. Inwiefern hat das deine Pläne geändert?**

Ende Februar 2020 verließ ich Kvikkjokk in Nordschweden, davor hatte ich etwas von einem Virus aus China gehört, mir aber keine weiteren Gedanken gemacht. Als ich drei Wochen später in Abisko ankam, wunderte ich mich, wo all die Menschen waren. Es gab überragende Ski-Bedingungen – aber kein Tourist weit und breit. In der Stadt hörte ich



dann, dass alle Grenzen dicht sind und wir eine Pandemie haben. Das war surreal, die Welt hatte sich während meiner kurzen Zeit in den Bergen komplett verändert. Also musste ich meinen Plan ändern und einen Umweg über Finnland laufen. Es war das erste und einzige Mal, dass ich kurz an einen Abbruch dachte. Aber ich kam zu der Erkenntnis, dass die Wildnis wohl der allerbeste Ort für eine Quarantäne ist.

**Wie schwer war dein Rucksack?**

Anfangs wog er 40 Kilogramm.

**Und wie viel wiegst du selbst?**

87 Kilogramm.

**Wie fühlt es sich an, mit fast der Hälfte des eigenen Körpergewichts auf dem Buckel durch wegloses Terrain zu laufen?**

Es ist nicht so sehr das Gewicht selbst, sondern die Tatsache, dass es dich sehr langsam macht. Anfangs brauchte ich viele Pausen. Gleichzeitig darfst du nicht zu schnell gehen. Über die Zeit futterst du deinen Rucksack leichter. Und der Körper gewöhnt sich an die Last.

**Was hattest du an Ausrüstung dabei?**

Ein gutes Zelt ist in den Bergen unabdingbar. Der Kocher ist sehr wichtig. Natürlich ein robuster Rucksack für schwere Lasten. Ein guter Schlafsack plus Matte. Bekleidung, viel aus Merinowolle. Und so weiter. Dazu kam die Kamera- und Angelausrüstung. Und natürlich

→

Links: Die drei Herbstmonate lang wurde Erno von seiner Freundin Aino begleitet. Unten: Drei Wochen am selben Lagerplatz im Lemmenjoki Nationalpark. Bis der Frühling genug Schnee geschmolzen hatte.



»  
**Über die Zeit  
futterst du deinen  
Rucksack leichter.**

«





Durchs Ultevis Fjällurskog Naturreservat in Richtung Sarek Nationalpark. Atemberaubend schön, wild und mit Potenzial für heikle Momente ...

Essen für mehrere Wochen. Da ich außer bei Nachschub-Stopps nur im Freien geschlafen habe, musste alles in oder an meinen 100-Liter-Rucksack passen. Gelaufen bin ich die meiste Zeit in speziellen Gummistiefeln, da bleiben die Füße wenigstens trocken. Mit denen kann man sogar Crosscountry-Skilaufen.

#### Wie hast du deine Mahlzeiten kalkuliert?

Ich esse eigentlich immer dieselben Gerichte: Pasta mit Tomaten-Soja-Soße. Kartoffeln mit Soja. Reis mit Soja. Kartoffelbrei mit Soja. Rote Bete mit – Überraschung – Soja. Ein paar Instant-Tüten. Dazu habe ich viel gefischt. Und Moorschneehühner gejagt. Dafür hatte ich eine Flinte dabei, aber nur im Herbst. Ich war tatsächlich sehr froh, als ich das schwere Ding wieder loswerden konnte.

#### Wie hast du deine Essens- und Materialdepots organisiert?

Ich habe Pakete bei Freunden und Bekannten auf der Route hinterlegt. Einiges habe ich vorher an Herbergen geschickt. Und ein paar Sachen haben mir meine Eltern vorbeigebracht.

#### Wenn du zwischendurch in die Zivilisation gekommen bist: Wie war das?

Zuerst: Essen. Fett essen. Hamburger oder Pizza. Danach: Ausrüstungspflege, -reparaturen und Vorbereitungen. Ich habe mich in der Zivilisation aber immer einsamer gefühlt

»

**Ich dachte, es sei Dreck, und wollte es wegkratzen. Dann kapierte ich, dass es Sonnenlicht war.**

«

als allein in der Natur. Und auch schlechter geschlafen. Tatsächlich war ich immer sehr glücklich, wenn ich wieder aufbrechen konnte.

#### Nach 366 Tagen und 2500 Kilometern bist du am 3. August 2020 wieder an deinem Startpunkt im norwegischen Kiberg angekommen. Wie hat sich das angefühlt?

Ich fühlte mich ziemlich leer. Die letzten Nächte waren geprägt von wenig Schlaf, vielleicht war ich in meinem Inneren nervös. Interessanterweise hatte ich mich so sehr ans Outdoor-Leben gewöhnt, dass die Heimkehr sich wie ein neues Abenteuer angefühlt hat. Jedenfalls war ich bei meiner Ankunft so müde, dass ich im Bus zurück ins normale Leben sofort eingeschlafen bin.

#### Was hast du in dem Jahr da draußen für dich mitgenommen?

Ehrlich gesagt: nicht viel Neues. Ich kannte mich vorher ja schon ziemlich gut. Vielleicht, dass ich die einfachen, essenziellen Dinge noch mehr genießen will. Eben weil sie gar nicht so selbstverständlich sind.

#### Welche waren die schönsten Momente?

Der Frühling, nach dem langen und kalten Winter. Plötzlich hast du wieder Licht und Wärme und Leben um dich herum. Das war magisch. Ich beobachtete, wie das Eis schmolz und die Vögel zurückkehrten. Und ich erinnere

## Über Erno Saukko

Erno Saukko, Jahrgang 1987, hat in seinen 35 Lenzen (»Aber ich fange an, mich alt zu fühlen.«) schon so viel Solo-Zeit in der Wildnis verbracht, dass man sich ernsthaft fragt, wie er nebenbei zuerst ein Mathematik-Studium plus Promotion und anschließend noch ein Medizin-Studium erfolgreich abschließen konnte. Im Mai 2022 erschien sein Buch »Vuodena Vaellus« – auf Deutsch »Die Jahres-Wanderung« – über sein Abenteuer, das am 3. August 2019 im norwegischen Kiberg begann und genau 366 Tage und 2500 Kilometer später dort endete. Unter vuodena vaellus.fi – anders als das Buch gibt es die Website auch auf Englisch – findet man neben vielen Hintergrundinfos und atemberaubenden Bildern auch einen kurzen Film über Erno Saukkos Jahr in der Wildnis. Aktuell arbeitet er als Arzt in seinem Heimatort Ranua, wo er mit seiner Freundin Aino und zwei Huskys lebt.





mich noch genau an den Moment, am 31. Dezember, als ich auf einem Berg am Feuer saß, Kaffee trank, ein Buch las und plötzlich diesen Fleck auf meinem Tarp sah. Erst dachte ich, es sei Dreck, und wollte es wegkratzen. Dann kapierte ich, dass es ein kleines bisschen Sonnenlicht war – nach vielen Wochen zum ersten Mal wieder.

#### Gab es auch mal kritische Situationen?

Ja, ein paar. Im Spätherbst bin ich auf einem Fluss durchs Eis eingebrochen. Zum Glück war es noch nicht sooo kalt. Und die Schneestürme in den Bergen sind wirklich gefährlich. Wenn du kaum Licht und Sicht hast und überall Abhänge sind, du aber eine schwere Pulka ziehst. Einmal bin ich auf der Suche nach einem Zeltplatz ein paar Meter abgestürzt – zum Glück hatte ich die Pulka vorher abgeschnallt.

#### Welche Notfallausrüstung hattest du dabei?

Sehr wenig. Ein Erste-Hilfe-Set, das war's. Weder GPS-Sender noch Satellitentelefon. Mein Handy hatte ich zwar dabei, das ist aber ziemlich nutzlos ohne Empfang. Und ehrlich gesagt versauen diese elektronischen Hilfsmittel auch ein Stück weit das Abenteuer. Deshalb lasse ich sie weg. Auch wenn das für manche töricht klingen mag.

Ankunft in Kiberg nach 366 Tagen Wanderschaft. 30 Minuten nach diesem Foto saß Erno – bereits schlafend – im Bus nach Süden.

#### Welches Abenteuer kommt als Nächstes?

Nächsten Sommer gehe ich mit meinen Hunden für drei Monate mit Kanu und Rucksack an den Inari-See, um für meinen nächsten großen Trip zu trainieren: Ich will mit meinen Huskys nach Kanada. Aber vorher muss ich wohl noch eine Zeit lang hier arbeiten. ○

**INTERVIEW** MORITZ BECHER

**FOTOS** ERNO SAUKKO



Fisch – wie dieser frisch gefangene Saibling – war ein essenzieller Bestandteil von Ernoss Speiseplan.



#### Schlafgarantie

Wer vollbeladen durch die Wildnis läuft, will nachts: gut schlafen. Also gut gepolstert, warm und leise. Genau in diesen drei Punkten hat Matten-Meister Therm-a-Rest mit der NeoAir XLite NXT phänomenal geliefert. Wohltuende 7,6 cm dick und ein R-Wert von 4,5, was übersetzt heißt: Dein Rücken bleibt auch bei Bodenkälte angenehm warm. Dazu wurde ein Störfaktor eliminiert: Das leichte Rascheln, bekannt von aufblasbaren Ultraleicht-Matten, ist fast verschwunden. Und im Rucksack? Da findet die auf Coladosen-Größe zusammengerollte und 354 g leichte Matte locker Platz. Den Schlafsack stopfst du am besten in den 32 g leichten Ultra-Sil Dry Bag. Unter dem mit Silikon überzogenen Cordura-Gewebe ist er komprimiert und gegen Regenwasser geschützt.

**SEA TO SUMMIT ULTRA-SIL DRY BAG 8L**  
— Preis: 24,95 Euro

**THERM-A-REST NEOAIR XLITE NXT**  
— Preis: 239,95 Euro

# Home-made

Gegen den Strom: Einige Outdoor-Marken setzen bewusst auf eine heimische Produktion. RAUSZEIT hat drei davon besucht.



Links: In jedem Leibchen von Woolpower ist verewigt, wer das wertvolle Stück vernäht hat.

Oben: Von den Anfängen 1982 bis heute ist bei Ortlieb alles 100 % Made in Franken.

»» Made in ...« – zwei Worte kombiniert mit einem Ländernamen sind nicht nur ein Herkunftsnachweis. Sie sind – ob gerechtfertigt oder nicht – auch eine Art Gütesiegel, in die eine oder andere Richtung. Viele Marken haben ihren Firmensitz im Westen, lassen aus Kosten-, aber auch aus Arbeitsmarkt- und Know-how-Gründen in fernen Ländern produzieren. Andere halten bewusst an einer Produktion direkt am heimischen Unternehmenssitz fest. Aus Tradition. Als Philosophie. Aus Nachhaltigkeitsgründen. Und als ökonomisch schlaue Strategie. Wir haben drei Aushängeschilder besucht und in ihre Produktion geschaut.

## ORTLIEB – WASSERDICHTES »MADE IN GERMANY«

Wer im fränkischen Heilsbronn in die Produktion kommt, betritt heiligen Boden. Gründer und Inhaber Hartmut Ortlieb ist Erfinder mit Herzblut. Die Liste an Ortlieb-Patenten ist lang. Nahezu alles kommt bei den

Wasserdicht-Spezialisten aus eigener Hand: von der Entwicklung über die Produktion bis zur verpackten Tasche. 14 Ingenieure und Maschinenbauer tüfteln permanent an neuen Maschinen und bauen diese selbst. Alles Unikate. Insgesamt arbeiten dort über 300 Personen aus 20 Nationen. Gestartet 1982 an Mutters Bernina-Nähmaschine – die übrigens heute in der Kantine steht –, ging das Ur-Modell aus roter Lkw-Plane, etwas Gurtband und handelsüblichen Kunststoffhaken als

erste Ortlieb Radtasche bald in Serie. Ab 1987 wurde – dann gänzlich wasserdicht – hochfrequenz-geschweißt. Das Modell »Back-Roller« ist bis heute – detailverbessert – der globale Bestseller aus Heilsbronn. Neben der Funktion steht die Reparierbarkeit der Produkte im Fokus. Fünf Jahre Garantie, dazu werden Ersatzteile über zehn Jahre nach Modellzyklus-Ende bevorratet. Auch die Basismaterialien stammen zu 70 Prozent aus Deutschland. Ortliebs langjähriger Zulieferer für Kunststoffteile sitzt auf der anderen Straßenseite. Einen kürzeren Lieferweg gibt es nicht.



## Regen-Rucksack

Dass Ortlieb neben Radtaschen auch wasserdichte Rucksäcke bauen kann, haben sie bereits mehrfach bewiesen. Neu aus dem Frankenland ist der Soulo, ein City-Rucksack aus PU-beschichtetem Polyester, mit gepolstertem Laptopfach und Orga-Taschen. Besonders clever gelöst: der Magnet-Schnellverschluss mit inkognito eingebauter Diebstahlsicherung.

**ORTLIEB SOULO**  
— Preis: 179,95 Euro



## Wärmespeicher

Das Aushängeschild von Woolpower! In den großen innen liegenden Maschen des Woll-Synthetik-Gestricks wird die körperwarme Luft wie in einer Heizdecke gespeichert, die Schweißfeuchtigkeit dampft einfach raus. Dank Rundstrick gibt es wenig defektanfällige Nähte. Der extralange Rücken wird dich ebenfalls beglücken. Verblüffend leicht und waschbar bis 60 Grad.

**WOOLPOWER ZIP TURTLENECK 200**  
— Preis: 114,95 Euro

## WOOLPOWER – WOLLFÜHLFAKTOR »MADE IN SWEDEN«

Am Schluss näht Sanna noch ein kleines Stück Stoff auf die Innenseite des Kragens. Auf dem kleinen Label steht gestickt: »Sewn by Sanna Manfredsson«. Jedes Teil, das die 10.000 Quadratmeter große neue Fabrik von Woolpower im mittelschwedischen Östersund verlässt, trägt dieses »Erbe« in sich. 1969 als Fabrik für Nylon-Strümpfe unter dem Firmennamen »Ullfrotté« gegründet, wurde 1972 im Auftrag des schwedischen Militärs der Strickstoff »Ullfrotté Original« entwickelt. Bis heute das Aushängeschild von Woolpower. Neben Garnen aus feiner patagonischer Merinowolle werden die großen Rundstrickmaschinen anteilig mit Polyester, Nylon und Elasthan gefüttert. Das macht den Stoff erstaunlich robust, über viele Jahre. Das rundgestrickte Flächenmaterial wird in Form gebracht, ausgestanzt und schließlich zu Kleidungsstücken zusammengenäht. Zum Beispiel von Sanna.

## BOREAL – TRITTSICHERHEIT »MADE IN SPAIN«

Klebriger Gummi ist das Spezialgebiet von Boreal. Dieser Kompetenz vertrauen seit mittlerweile 38 Jahren Sportkletterer und Bergsteiger mitunter ihr Leben an. Legende Kletter-Größen wie John Bachar, Lynn Hill, Wolfgang Güllich und Jerry Moffatt trugen die Kletterschuhe mit dem Wahnsinns-gummi. Zuerst hatte Gründer Jesús Garcia Lopez auf Alpin-Lederstiefel gesetzt. Bis die spanischen Kletter-Brüder Miguel und José Gallego den Gründer ansprachen, ob er nicht für sie Kletterschuhe entwickeln könne. Es war die Geburtsstunde von Boreals erstem Kletterschuh, Modell »El Capitan«. Nach wie vor sitzt und produziert die Marke am Gründungsstandort in Villena, südlich von Valencia. Circa 200.000 Paar Schuhe werden jährlich in der eigenen Fabrik gefertigt – inklusive modernster Recycling-Technologien. 120 Menschen arbeiten dort, 100 davon in der Produktion. Selbst nach fast 40 Jahren – die Söhne Jesús Jr. und Jorge haben mittlerweile den unternehmerischen Vorstieg übernommen – ist es ein Familienbetrieb geblieben. Statt des Wortes Personal spricht man bei Boreal nur von »una gran familia« – eine große Familie. O

**TEXT MORITZ BECHER**



## Klebstoff

Die Gummisohlen an Boreals Kletterschuhen sind legendär klebrig. Der Crux-Velcro liefert mit der neu entwickelten Zenith Pro 2.0 Sohle den Beweis. Nicht nur die Reibung ist überragend, auch die Kantenstabilität. Die Öffnung mit dem doppelten Klettverschluss erlaubt schnelles Ein- und Aussteigen bei sattem Sitz. Ein technischer Allrounder für höchste Ansprüche.

**BOREAL CRUX-VELCRO**  
— Preis: 129,95 Euro

Nicht nur die Entwicklung der exklusiven Gummimischungen, auch die Fertigung der Kletterschuhe erfolgt im heimischen Boreal-Werk in Spanien.



## Spielwiese Rechtslage

Rein rechtlich lässt der »Made in«-Herkunftsnachweis relativ viel Spielraum. Denn gemäß Zollkodex der EU sind zwei Aspekte von Bedeutung:

- In dem ausgewiesenen Land muss »der letzte wesentliche und wirtschaftlich gerechtfertigte« Be- oder Verarbeitungsschritt erfolgen.
- Dabei muss der Wert des Produkts um mindestens 45 Prozent zunehmen. Dies berücksichtigt sowohl Aspekte des Materials als auch der Arbeitsleistung.

## LIEBESERKLÄRUNG: DOMETIC GO HYDRATION WATER JUG 11L & HYDRATION WATER FAUCET

# Quelle zum Mitnehmen



Sag mal, ist euer Bulli eigentlich nicht zu klein für eine Familie plus Hund?« Eine berechnete Frage. Denn die Verbindung von Schlafzimmer, Kleiderschrank, Kinderspielplatz, Hundekoje und Küche auf fünf mickrigen Quadratmetern kann klaustrophobische Zustände erzeugen. Während das von manchen als Platzmangel interpretiert wird, bedeutet es für mich auch: Freiheit. Die Freiheit vor sinnlosem Krempel! Denn in diesen Bus kommt nur, was einen wirklichen Nutzen hat, flexibel einsetzbar ist und hilft, unsere fünf Quadratmeter »Lebensraum« sauber und überschaubar zu halten. Ich mag alles, was meine Mission dabei unterstützt. Ob es bei diesem Wasserkanister plus -hahn Liebe auf den ersten Blick war? Das wäre etwas übertrieben. Das gute Gefühl für's Gerät

kam erst auf der Jungfernfahrt: Als bei 35 Grad Hitzewelle die Bus-Küche unter eine uralte, angenehm schattige Eiche verlagert wurde. Als der Kanister praktisch wie eine Strandtasche eine Meile weit dorthin getragen wurde. Als auf Knopfdruck Wasser in den Kochtopf sprudelte. Oder nach dem Regenschauer samt Matschparade. Als die Kinder- und Hundepfoten mit Fließwasser abgespült wurden, aus einem Hahn, der sich wie eine Dusche über einen simplen und deshalb genialen Magnet-Aufkleber an der Heckklappe montieren lässt. Sauberer Einlass in das fahrende Wohn-Ess-Schlafzimmer garantiert. Wieso das Gefühle auslöst? Ganz einfach: Wenn ein im Verhältnis so kleines Hilfsmittel es schafft, den Familienfrieden auf fünf Quadratmetern über viele Wochen zu erhalten, dann hat es eine gehörige Portion Liebe verdient. ○

TEXT BARBARA MEIXNER



### 11 LITER FRISCHWASSER ...

- ... 2,5 L Nudel- und Saucenwasser
- ... 0,5 L für schmutzige Kinderhände
- ... 3 L gegen matschige Schuhe
- ... 2 L für sandige Hundepfoten
- ... 3 L Trinkwasser auf Wanderung



DOMETIC HYDRATION WATER JUG 11L  
— Preis: 78,95 Euro



DOMETIC HYDRATION WATER FAUCET  
— Preis: 88,95 Euro



### Zur Wasserstelle

In dieser Kombi steckt viel Hirnschmalz drin: robustes Design-Gehäuse aus BPA-freiem, lebensmittelechtem LDPE-Kunststoff samt bequemer Transportmöglichkeit mittels abnehmbarem Tragegriff aus Gurtband. Ausgelegt ist der »Hydration Water Jug 11L« nicht nur für Campervans, sondern auch für Pkw-Kofferräume, Stichwort Packbarkeit. Die Wasserentnahme funktioniert nach Öffnen des Luftventils entweder direkt über einen kleinen Zapfhahn (der so lang bzw. kurz ist, dass er nicht über die Kanisterkante ragt, was das Abbruch-Risiko massiv reduziert) – oder über den Wasserhahn »Hydration Water Faucet«. Der per Akku betriebene und via USB-C aufladbare Hahn lässt auf Knopfdruck bis zu 150 Liter Wasser pro Ladung sprudeln. Schlau: Über eine magnetische Halterung mithilfe eines wetterfesten Magnet-Stickers kann der Wasserhahn vielseitig angedockt werden. Weißt du was? Komm doch einfach im Laden vorbei, dann kannst du es selbst ausprobieren.



ARCHIVGUT: EMMA GATEWOOD

# DIE WANDER-OMA

*Emma Gatewood erwanderte als erste Frau die rund 3500 Kilometer des Appalachian Trails am Stück und alleine – im Alter von 67 Jahren. Zuvor musste sie durch die Hölle gehen.*

Emma Rowena Gatewood. Kein Begriff? Vielleicht: »Grandma« Gatewood? Nie gehört? In den USA, ihrem Heimatland, ist die Frau jedenfalls noch immer ein Star, obwohl sie vor 50 Jahren starb. Es gibt unter anderem einen Blog ([grandmagatewood.com](http://grandmagatewood.com)) und ein Kinderbuch; ihre posthum verfasste Biografie »Grandma Gatewood's Walk« steht auf Amazon bei mehr als 5000 globalen Rezensionen. Am Grandma Gatewood Hike im Hocking Hills State Park nehmen jährlich Tausende Menschen teil. Denn Grandma Gatewoods Leben hat alles, was eine gute Heldengeschichte braucht.

Bevor die 1887 geborene Emma Caldwell im Jahr 1955 über die kompletten fast 3500 Kilometer des Appalachian Trails weitwandern und die Herzen der Menschen erobern durfte, musste sie durch die Hölle gehen. Der Vater: ein Trinker und Gambler, was ihn nicht daran hinderte, 15 Kinder zu zeugen. Ihr Mann, den sie mit 19 ehelichte und dem sie elf Kinder schenkte: ein sexsüchtiger Schläger. Er brach ihr Rippen, schlug ihr die Zähne ein und das Gesicht blutig. Als 1939 endlich einmal die Polizei anrückte, verhaftete sie Emma Gatewood – weil sie im Affekt einen Mehlsack nach ihrem Mann geworfen hatte. Mithilfe des Bürgermeisters ihrer Heimatstadt im Gallia County, Ohio, wurde ihr 1941 die Scheidung gewährt. So stand es beispielsweise vor wenigen Jahren in der New York Times.

Insofern darf man sich das, wofür sie schließlich berühmt und gerühmt wurde, als pure Erholung vorstellen. Inspiriert von einem Artikel in der National Geographic wanderte sie – nach einem erfolglosen Versuch im Jahr zuvor – 1955 den Appalachian Trail von Georgia nach Maine ab. Alleine. In 146 Tagen. Der erste sogenannte Solo-Thruhike einer Frau. Im Alter von 67 Jahren. Bei Ankunft war sie eigentlich schon Great-Grandma, Urgroßmutter.

Obwohl damit längst jenseits aller werberelevanten Zielgruppen angekommen, beeindruckte sie zudem als frühe Pionierin des heute von der Sportindustrie so inbrünstig hochgespielten Ultralight-Trekkings. Laut Überlieferungen lief sie in Leinenschuhen mit Gummisohlen; in ihrem selbst genähten Beutel mit Zugkordel trug sie weniger als acht Kilo spazieren, darunter angeblich einen Duschvorhang als Regenschutz und gerne ein paar ihrer geliebten Wiener Würstchen. Das mit ihrem Coup einhergehende Medieninteresse half bei der Erhaltung des Appalachian Trails, auch deshalb, weil sie ihn 1957 und 1964 noch zwei weitere Male abließ.

Zu ihrer letzten geführten Zehn-Kilometer-Wanderung im Jahr 1973 durch den Hocking Hills State Park kamen rund 2500 Mitwanderer. Noch im gleichen Jahr starb Gatewood – lange bevor sie in sozialen Netzwerken mit #groovygrandma verschlagwortet werden konnte – im Alter von 85 Jahren an den Folgen eines Herzinfarkts. Die Wander-Oma hinterließ elf Kinder, 24 Enkel, 30 Urenkel und einen Ururenkel. Vielleicht hilft bei solch einer großen Verwandtschaft manchmal schlicht auch nur eines: einfach mal gehen. ○

TEXT DOMINIK PRANTL



# Natürlich besser?

Naturfasern wie Merinowolle sind neben Stoffen aus recyceltem Kunststoff aktuell so etwas wie die Stars der Funktionstextilien. Dabei ist ihr Anteil am Weltmarkt im Verhältnis immer noch recht überschaubar. Aber sind Naturfasern ökologisch betrachtet wirklich die bessere Wahl?

»» Naturfasern« – das klingt nach heiler Welt. Streift man sich ein solches Leibchen über, wird man quasi eins mit der Natur. Was voll im Trend liegt, ist fester Bestandteil unserer Geschichte. Denn neu sind Naturfasern als Grundmaterialien von Bekleidung nicht. Bereits vor 135.000 Jahren trugen die Menschen der Altsteinzeit einfache Fellkleidung. Später wurden raffinierte Techniken entwickelt, um Binsen, Gräser, Bastfasern und Rosshaar für Bekleidungszwecke zu verwenden. 5000 v. Chr. wurde von den Sumerern erstmals Leinen aus Flachs hergestellt. Wurden früher Flachs und Wolle in Europa produziert, importieren wir heute den überwiegenden Teil an Naturfasern.

## ZURÜCK ZUR NATUR

Bis Ende der 90er-Jahre kamen bei Outdoor-Bekleidung fast ausschließlich Synthetikfasern zum Einsatz. Heute wollen immer mehr Menschen nicht nur in ihrer Freizeit, sondern auch am Körper zurück zur Natur. Doch welche Fasern eignen sich für Funktionstextilien, wo die Anforderungen deutlich höher liegen als bei Alltagsbekleidung?

Grundsätzlich lassen sich Naturfasern einteilen in tierische und pflanzliche Fasern (siehe Abbildung 1). »Zu einem Garn verspinnbar« ist bis heute die Grundvoraussetzung dafür, dass sich ein Naturprodukt für textile Zwecke eignet. Die weltweit bekannteste und am weitesten verbreitete Naturfaser ist Baumwolle. Sie findet allerdings kaum Verwendung bei Outdoor-Bekleidung, da Baumwollstoffe viel zu langsam trocknen. Danach kommt vor allem Wolle zur Anwendung. 2018 arbeiteten 1,1 Milliarden Schafe in der Wollproduktion, vor allem in Argentinien, Australien, Neuseeland, Norwegen, Südafrika, Großbritannien, USA und Uruguay. Vor allem die sehr geschmeidige Merinowolle hat dank Marken wie Icebreaker in den vergangenen 20 Jahren enorm an Popularität unter Outdoor-Sportlern gewonnen. Zu Recht – der Tragekomfort ist überragend.



Bambus wird als Basis für Regeneratfasern wie Tencel verwendet. Die Pflanze wächst schnell, ist genügsam und benötigt kaum künstliche Bewässerung, Düngemittel und Pestizide.

Denn Wolle besitzt einzigartige Eigenschaften. Ihre Fasern schaffen es, Wasser aufzunehmen und zu speichern. Bis zu 15 Prozent des eigenen Gewichtes können hier eingelagert werden, ohne dass sich das Textil nass anfühlt. Weitere spannende Naturfasern wie Seide, Hanf oder Leinen rangieren seit Jahren bei unter einem Prozent des Weltmarktanteils. Gerade Hanf wird aufgrund seiner relativ robusten und schnell trocknenden Eigenschaften in den vergangenen Jahren häufiger bei Funktionstextilien eingesetzt. Einen Überblick über die Vor- und Nachteile verschiedener Naturfasern liefert Abbildung 2.

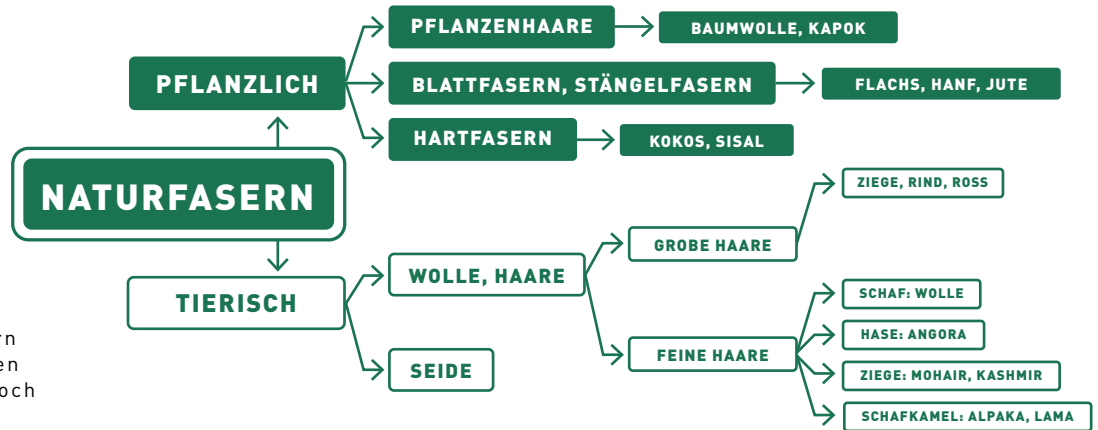
## REGENERATFASERN: MISCHUNG AUS ZWEI WELTEN

Sogenannte Regeneratfasern sind quasi die Verschmelzung von Chemie und Natur. Sprich: Es sind Fasern, die aus natürlich vorkommendem, nachwachsendem Zellstoff (meistens Holz) über chemische Prozesse hergestellt werden. Zur Faserproduktion muss zunächst Cellulose aus dem Zellstoff herausgelöst werden. Je nach verwendeten Chemikalien erhält man Viskose, Modal, Lyocell – auch bekannt unter dem Markennamen Tencel – oder Acetatfasern. Wobei



Merinowolle bei der Aufbereitung. Aus der Outdoor-Branche ist das Garn nicht mehr wegzudenken. Am globalen Textilfaser-Markt ist ihr Anteil dennoch verschwindend gering.

Abbildung 1:  
**NATURFASERN, DIE IN DER TEXTILINDUSTRIE ZUM EINSATZ KOMMEN.**



der Lyocell-Prozess als ökologisch schonender als die anderen gilt, da hier einige Chemikalien (Lösungsmittel) aus dem Prozess wiederverwendet werden können. Mehr und mehr Regeneratfasern werden aus Eukalyptus und Bambus hergestellt: Sie wachsen enorm schnell und sind genügsam. Zum Gedeihen benötigen sie kaum künstliche Bewässerung, Düngemittel oder Pestizide. Allerdings: Regeneratfasern zählen offiziell zu den Chemiefasern und sind keine Naturfasern im eigentlichen Sinne – auch wenn sie oft so angepriesen werden.

### WENN AUS FASERN EIN TEXTIL WIRD

Alle Rohstoffe für Bekleidung liefert die Natur. Allerdings werden Synthetikfasern aus nicht regenerativem Erdöl und Erdgas hergestellt, bei Naturfasern beginnt die Rohstoffgewinnung mit der Schur eines Schafes oder der Ernte der Pflanze. Naturfasern müssen anschließend zunächst gereinigt und für die Weiterverarbeitung vorbereitet werden. Weiter geht es zum Spinnen, wo aus den Fasern Garne werden. Neben sortenreinen Garnen kommen bei Funktionsbekleidung auch immer häufiger kombinierte Varianten – wie etwa Lyocell und Merinowolle – zum Einsatz, um die jeweiligen Eigenschaften zu einer Art »Supergarn« zu verheiraten. Aus dem gewonnenen Garn wird dann ein Textil als Flächengewebe, -Maschenware oder -Vlies →



### Kinderbett

Die Füllung dieses Drei-Jahreszeiten-Kinderschlafsacks besteht zu 85 % aus Wolle und zu 15 % aus auf Maisstärke basierender Biokunstfaser. In Kombination mit dem Mikrofaserver-Innenstoff ergibt das ein flauschiges, temperatur- und feuchtigkeitsreguliertes Schlafenerlebnis. Wächst mit von Körpergröße 100 cm bis 170 cm.

**GRÜEZIBAG BIOPOD WOLLE KIDS WORLD TRAVELLER**  
— Preis: 119,95 Euro



### Hanf-Hemd

Sommer, Sonne, Kurzarm-Shirt. Dieses lässige Leibchen von Umweltschutz-Pionier Patagonia besteht zu 55 % aus Hanfgarn und zu 45 % aus Bio-Baumwolle. Luftige 204 g lassen die Sommerhitze ebenso gut ertragen wie die geruchshemmenden Eigenschaften der Hanffasern.

**PATAGONIA BACK STEP SHIRT MEN**  
— Preis: 84,95 Euro

### Koala-Handtuch

Das Reisehandtuch ist zu 100 % aus Lyocell-Fasern gefertigt, die aus australischen Eukalyptusbäumen gewonnen werden. Diese sind dort großflächig heimisch, benötigen keine Bewässerung und werden nachhaltig bewirtschaftet. 120 cm auf 60 cm maximale Saugkraft, mit 225 g und einem Packmaß im Hotdog-Format voll reisetauglich. Und am Ende der Produktreise: 100 % biologisch abbaubar.

**COCOON ECO TRAVEL TOWEL L**  
— Preis: 24,95 Euro



gefertigt. Das Färben – entweder schon die Garne oder der flächige Stoff – erfolgt immer noch meist mit viel Wasser- und Chemie-Einsatz, entsprechend negativ ist die Ökobilanz des Färbeprozesses. Und so unromantisch es klingt: Auch bei Naturfasern kommt einiges an Chemikalien zum Einsatz. Vor allem bei der sogenannten »Veredelung« der Stoffe, die Eigenschaften wie Feuchtigkeitsaufnahme, Reißfestigkeit und Knitterfreiheit erzeugt. Bei synthetischen Chemiefasern und Regeneratfasern werden solche Eigenschaften schon bei der Herstellung vorgegeben.

### WER HAT DIE NASE VORN BEI DER NACHHALTIGKEIT?

Eine eindeutige Aussage, ob Naturfasern umweltfreundlicher sind als Kunstfasern, ist gar nicht so leicht. Zwar wird zur Herstellung von

## WELCHE NATURFASERN KÖNNEN WAS?

(Marktanteil an allen Textilfasern 2021)

	+ VORTEIL	- NACHTEIL
<b>BAUMWOLLE</b> (21,6 %)	strapazierfähig, langlebig	trocknet langsam
<b>WOLLE</b> (0,96 %)	feuchtigkeitsregulierend, geruchsmindernd	weniger robust
<b>SEIDE</b> (0,08 %)	leicht, formbeständig	aufwendige Pflege
<b>LEINEN</b> (0,9 %)	kühlend, langlebig	unelastisch
<b>HANF</b> (0,2 %)	reißfest, schnell trocknend	wenig elastisch
<b>REGENERATFASERN</b> (6,3 %)	knitterresistent, reißfest	teuer in der Produktion

Abbildung 2:

### VOR- UND NACHTEILE VON NATURFASERN



# Abgefahrene Hosen!

Klimafreundlich durch Recycling von Altreifen.



Stoff aus 100 % Lyocell-Fasern mit Cellulose aus australischen Eukalyptus-Bäumen als Basis. Konfektioniert als saugstarkes Reisehandtuch von Cocoon (siehe S. 43).

## Faser-Verteilung

Im Jahr 2021 wurden weltweit 113 Millionen Tonnen Textilfasern hergestellt, davon 25,4 Millionen Tonnen Naturfasern. Tendenz: sinkend.

\*Quelle: DNFI

Kunstfasern Erdöl verbraucht, die entstehenden Hochleistungsfasern sind jedoch robust und pflegeleicht. Mittlerweile gibt es viele Produkte aus recycelten Kunststoffen zu kaufen, das schont Ressourcen. Bei der Herstellung von Merinowolle wie auch Nutzpflanzen werden enorme Mengen an Wasser und Land verbraucht. Dazu kommen der Einsatz von Pestiziden für den Futter- und Pflanzenanbau und das von Milliarden Schafen freigesetzte Methangas.

Allerdings: 80 Prozent des ökologischen Fußabdrucks eines Textils entstehen in der »Benutzerphase«, also bei uns zu Hause. Und da haben Naturfasern bei richtiger Pflege die Nase vorn. Im Vergleich zu Kunstfasershirts muss Wolle weniger oft gewaschen werden, Lüften reicht oft aus. Insgesamt bedeutet das: Es reichen weniger Teile im Schrank. Dazu wird seltener und kalt gewaschen – getrocknet wird ohnehin an der Luft, da Naturfasern im Trockner nichts zu suchen haben. Und langes Benutzen! Das sind Maßnahmen, die sich positiv auf die Ökobilanz auswirken. ○

**TEXT** DR. ALEXANDRA SCHWEIKART

# Draußen bleiben, trocken bleiben.

Hallo, PFC-freie Regenbekleidung!

**patagonia** 50▶



Foto: Clifford Mervil © 2023 Patagonia, Inc.



Mehr als 60.000 km ist Christine Thürmer solo gewandert – und hat mehrere Bücher darüber geschrieben.

**BEWEGT:** FRAUEN SOLO AUF TOUR

## »Allein habe ich meinen eigenen Rhythmus.«

Dass Frauen Rucksack oder Radtasche packen und tage- oder wochenlang allein losziehen, wirkt für einige Menschen ungewöhnlich. Warum eigentlich? RAUSZEIT hat bewanderte Solistinnen gefragt, worin Reiz und vielleicht auch Risiko von Alleingängen liegen.

**D**er Kocher faucht den kleinen Topf an. Nach einem langen Solo-Wandertag freuen sich Körper und Geist auf eine warme Mahlzeit. Zelt, Matte und Schlafsack sind parat für eine Nacht unter Sternen. Alleine. Als Frau. Ähm, aber ist das wichtig? Wäre ein Text über allein wandernde Männer an dieser Stelle ebenso interessant? Kaum. Das bedeutet, Frauen, die solo auf Outdoor-Abenteuer gehen, fallen auf, auch im Jahr 2023. Warum ist das so? Und was spricht dafür, was dagegen? Fragen wir bei denen nach, die es wissen müssen: Christine Thürmer zum Beispiel – die nach eigener Aussage »meistgewanderte Frau Deutschlands«. Sie ist bekannt

für monatelange Solo-Trips. In Zahlen: Mehr als 60.000 Kilometer hat Thürmer, Jahrgang 1967, zu Fuß zurückgelegt, ist über 30.000 Kilometer geradelt, 6500 Kilometer gepaddelt. Seit 2006 wandert sie »Vollzeit«. Thürmer sagt: »Vor meiner allerersten Tour 2004 auf dem Pacific Crest Trail sprach ich mit einem Trail Angel, einem Berater. Er sagte: »Du hast die größte Chance, durchzukommen!« Denn Frauen sind meist optimal vorbereitet, müssen nichts beweisen, eignen sich besser für Ausdauersport. Denn ob man's wirklich schafft, entscheidet sich zu 80 Prozent im Kopf, zu 20 Prozent in den Füßen.«



## **ES GEHT NICHT UM KRAFT ODER MUSKELN**

Thürmer erklärt: »Solo-Männer haben insgesamt mehr Probleme. Frauen werden nicht als Bedrohung wahrgenommen, auch wenn sie abgeranzt auf Privatgrund campen, trampen oder im Wald nächtigen.« Man begegne Frauen freundlicher, wolle helfen, so ihre Beobachtung. »99 Prozent aller Männer sind Kavaliere. Klar gibt es auch Bösewichte, doch die trifft man eher in der Großstadt, wo mehr Frauen unterwegs sind.« Die 1,84 Meter große Frau erzählt: »Bei mir kommt bald noch der ›Oma-Bonus‹ hinzu: Man bekommt First-Class-Behandlung, ein gutes Zimmer im Hotel. Je älter, desto angenehmer wird es. Ganz generell möchte ich Frauen die Angst nehmen, alleine loszuziehen.«

## **DIE NACHT, MEIN FREUND**

Und die biologischen Effekte? »Auf einer Fernstrecke nimmt man rund 13 Kilo ab. Der Körper fragt sich: Warum macht die Bürofrau plötzlich so viel Sport? Nach rund

vier Wochen schaltet er in den Flucht-Modus, bei rund 80 Prozent der Frauen bleibt dann die Periode aus. Ansonsten sind Menstruationstassen praktisch für unterwegs. Wandern, das kann wirklich jede(r). Man muss einfach nur Schritt nach Schritt setzen.« Braucht es eine mentale Vorbereitung? Eher nein, denn: »Zu glauben, dass Frauen eine angeborene Angst haben, nachts allein im Wald, ist idiotisch! Die Nacht ist mein Freund. Niemand erwartet mich dort.«

→

»

## **Wandern, das kann wirklich jede(r). Man muss einfach nur Schritt nach Schritt setzen.**

«

CHRISTINE THÜRMER

Weitwanderungen zu schaffen, das »entscheidet sich zu 80 % im Kopf, zu 20 % in den Füßen«, sagt Christine Thürmer.





Ana Zirner bei ihren Solo-Touren in den heimischen Chiemgauer Alpen (oben) oder beim Packrafting auf dem Colorado River in den USA (unten).

### DEM EIGENEN RHYTHMUS FOLGEN

Schrittweise Erfahrungen sammeln, davon kann auch Ana Zirner erzählen. Ana ist Jahrgang 1983, Bergsportlerin und Autorin aus dem Chiemgau. In ihren Büchern erzählt sie über abgelegene Solo-Touren in den Pyrenäen oder den Rocky Mountains. Drei Wochen vor dem Start in den Kaukasus 2021 bekam Ana eine überraschende Nachricht: schwanger. Sie zog los, wie sie es immer tut: um unterwegs zu sehen, wie sich alles fügt. Frei nach dem Motto: Wege entstehen beim Gehen. Über das Laufen und das Schreiben sagt Ana: »Beides ist bei mir auf natürlichem Weg passiert.« Wohl auch, weil das Laufen die Gedanken buchstäblich in Gang setzt? »Ich geh gern allein auf Tour, denn so erlebe ich Dinge, die man zu zweit nicht erleben kann. Eine Unterhaltung legt die Dinge fest. Man vergleicht sich mit anderen, passt sich an. Allein habe ich meinen eigenen Rhythmus. Ist das egoistisch? Vielleicht. Doch ich werde durch die Auseinandersetzung mit mir selbst auch toleranter mit anderen.«

»

**Frauen agieren meist defensiver und sind daher weniger gefährdet, leichtsinnig zu sein.**

«

ANA ZIRNER

Als geprüfte Bergwanderführerin und aktive Berggretterin weiß Ana: »Natürlich gibt es in den Bergen objektive Gefahren. Doch Frauen agieren meist defensiver und sind daher weniger gefährdet, leichtsinnig zu sein. Für mich ist das selbstverständlich, ich will ja weiterleben. Es ist kein Widerspruch, stark und gleichzeitig sensibel zu sein, das ist nur in der Gesellschaft noch immer nicht angekommen.« Und überlegt dann: »Allein ist es vielleicht sogar sicherer, weil gefährlich vage Gruppenentscheidungen wegfallen. Wir nennen einen der wichtigsten Sicherheitsaspekte den »Faktor Mensch«, denn es kommt immer darauf an, wer unterwegs ist. Die Fähigkeit zu einer realistischen Selbsteinschätzung ist das Wichtigste.«



## Mehr Infos für »Outdoor-Solistinnen«

### Buch-Tipps

- **»Weite Wege Wandern«**, Christine Thürmer, mit vielen Tipps für Frauen (Ausrüstung, Tourenplanung, Problemlösungen); Malik Verlag, ersch. 2020, Info: christinethuermer.de
- **»Wilde Berge, weites Land: Von Ost nach West durch den Kaukasus«**, Ana Zirner, die hier als werdende Mutter auf Tour geht; Malik Verlag, ersch. 2022.
- **»She explores – Frauen allein unterwegs: praktische Tipps und persönliche Outdoor-Stories«**, Gale Straub, Knesebeck Verlag, 2019. Gale Straub ist Gründerin von »She Explores« (she-explores.com – »About Women in the outdoors«), einer Medienplattform für Frauen, die Reisen und Abenteuer in der Wildnis lieben.

### Weitere Info-Quellen

- **Tipps von Ana Zirner zu Packen, Tourenplanung etc.** unter [anasways.com](https://anasways.com)
- **Blog-Beitrag (»Allein reisen als Frau«)** unter [www.travellers-insight.com/reisetipps/allein-reisen-als-frau/](https://www.travellers-insight.com/reisetipps/allein-reisen-als-frau/). Über geeignete Reiseziele, gute Vorbereitung, hilfreiche Apps, Tipps zu Verhalten, Ausrüstung etc.
- **Facebook-Gruppe »Club der Abenteurerinnen –Outdoor-Frauen unter sich«** von Kathrin Heckmann alias »Fräulein Draußen«



## Schwarm-Wissen für Solistinnen

Dass es bei Solo-Abenteuern nicht die höchsten Gipfel oder weitesten Wege sein müssen, ist Kathrin Heckmann ein besonderes Anliegen. Seit 2013 betreibt die frühere Marketing-Managerin den Wander-Blog »Fräulein Draußen«. Das hohe Interesse mündete 2016 in die Gründung der privaten Facebook-Gruppe »Club der AbenteurerINNEN«. Vernetzen, inspirieren, austauschen, darum geht es den heute rund 18.000 (!) Mitgliedern – ausschließlich Frauen. Hier dreht sich alles um Outdoor-Themen mit Nutzen und Mehrwert, echte Hilfe also. Um die richtige Wahl von Routen, Gaskartuschen oder Übernachtungsplätzen, um durchgelaufene Vibram-Sohlen oder um örtliche Einkaufsmöglichkeiten für Tampons oder Müsliriegel. Und darum, mehr Frauen zu motivieren, es einfach mal solo auszuprobieren.

**Hier können interessierte Frauen beitreten:**



Anas Tochter ist heute ein Jahr alt. »Es gibt Studien, die belegen, wie gesund es ist, sich schwanger zu bewegen. Man muss auf seinen Körper hören. Physisch war ich beim Sport unsicherer, denn mein Körperschwerpunkt veränderte sich.« Was sie Frauen rät, in Sachen Vorbereitung und Sicherheit? »Nichts anderes als Männern. Ich persönlich habe abseits der Alpen einen Notfall-SOS-Sender von Garmin. Grundsätzlich will ich andere für das Schönste der Welt begeistern: die Berge. Und klar machen, dass das Geschlecht für die Sicherheit am Berg keine Rolle spielt.«

Denn am Ende ist es eigentlich nichts Besonderes – und zugleich wunderschön. Und der Natur ist es egal, ob du Mann oder Frau bist. ○

**TEXT** FRANZISKA HORN

**FOTOS** ANDREW BURNS, ANNE KAISER, ANA ZIRNER

### Beste Freundinnen

Auf eine Begleitung will frau sicher nicht verzichten: ein bequemes Oberteil. Dieses Kapuzen-Top aus 87% Recycling-Polyester wird auf jeder Tour zur besten Freundin. Es trägt sich leicht, trocknet schnell und hemmt Gerüche – womit wir den Bogen zur Körperhygiene schlagen: Dabei hilft dieser leichte (11,5 g) wie praktische Spender für 90 ml Flüssigseife oder Lotion – per Schraubverschluss leicht zu befüllen, kleiner und praktischer als Plastikfläschchen.

**MOUNTAIN EQUIPMENT**  
GLACE HOODED TOP WOMEN  
– Preis: 59,95 Euro

**MATADOR FLATPAK TOILETRY BOTTLE** –  
Preis: 15,95 Euro



# AUS LIEBE ZUR NATUR.

100 Jahre LOWA – das sind 100 Jahre Verantwortung. Als Outdoor-Unternehmen lebt LOWA seit jeher von und mit der Natur. Die gelebte Nachhaltigkeit ist Ausdruck einer tiefen Überzeugung und ganzheitlicher Unternehmensführung. Wir danken allen, die unseren Respekt für Mensch und Natur teilen.

**LOWA**  
100 YEARS



**#ForTheNextStep**



# Geschwätz von früher

Ganz schön abenteuerlich, was wir früher als wissenschaftlich bewiesen erachtet haben. Oder einfach nur als Naturgesetz. Sieben Irrtümer der Naturgeschichte.

TEXT TITUS ARNU

## ① Brennkern

Hat Holz eine Seele? Und was ist das für eine rätselhafte Substanz, die allen brennbaren Stoffen innewohnt? Die Wissenschaft hatte dazu lange Zeit einen heißen Verdacht: Das Zeug heißt Phlogiston. Es tritt bei der Verbrennung aus und lässt die »wahre« Materie zurück. Erst im 18. Jahrhundert wurde die Theorie widerlegt, denn bei der Verbrennung spielt der Gas-Mix mit Sauerstoff die zentralheizende Rolle. Das phlogistonische Gedankenmodell verpuffte zu Schall und Rauch.



## ② Dickschädel

Hohe Stirn, großer Denker? Denkste! Wissenschaftler glaubten lange, dass Kopfformen Rückschlüsse über den Charakter eines Menschen zulassen. Der Arzt Franz Joseph Gall, Begründer der Phrenologie, behauptete, dass sich das menschliche Gehirn aus 27 Teilen zusammensetzt, die sich je nach Benutzung ausdehnen und den Schädel formen. Diebe, Mörder und Kriminelle seien deshalb äußerlich zu erkennen. Stimmen tut dies aber nur bei Räuber Hotzenplotz.



## ③ Scheibenkleister

Die flachsinnigen Anhänger der »Flat Earth Society« versuchten ernsthaft zu beweisen, dass die Erde eine Scheibe ist – und bauten deshalb sogar Hobby-Raketen aus Altmetall mit Dampfantrieb. Kein Witz! Dabei war schon den griechischen Denkern Pythagoras und Aristoteles klar, dass unser Heimatplanet eine Kugel sein muss. Heute weiß man von Satellitenfotos: Es handelt sich eher um eine Art Riesenkartoffel mit bauchigen Ausbeulungen.



## ④ Wurmkrebs

Der dänische Forscher Johannes Fibinger erhielt 1926 den Medizin-Nobelpreis für die Entdeckung eines Parasiten, den Fadenwurm Spiroptera carcinoma, der bei Ratten angeblich Krebs auslöste. Wenige Jahre später stellte sich heraus: Der Wurm ist unschuldig. Es handelte sich um gutartige Geschwüre, die durch Mangelernährung auftraten – Fibinger ernährte die Labortatten wenig artgerecht nur mit Weißbrot und Wasser.



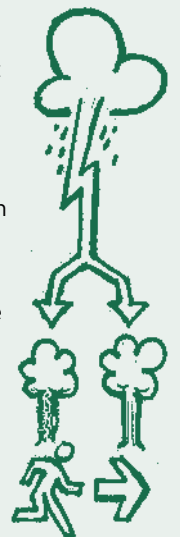
## ⑤ Schneemenge

»Die Inuit haben 100 Wörter für Schnee«? Da bleibt einem erst mal die Sprache weg. Wo die Inuit leben, liegt zweifellos oft Schnee, aber trotzdem haben sie nur ganz wenige Wörter dafür: »Aput« für fallenden Schnee und »Quanik« für liegenden Schnee. Den Ursprung für diesen Irrtum haben die Arbeiten des Ethnologen Franz Boas (1911) und des Linguisten Benjamin Whorf (1940) gelegt. Fehlerhaft war allerdings die Interpretation ihrer Werke – und so pflanzte sich der Mythos fort und gipfelte in einem Artikel in der New York Times von 1984, in dem ein Ethymologe recht unverfroren die Existenz von weiteren 98 Begriffen für Schnee dazuerfand.



## ⑥ Potzblitz

Ein altes Sprichwort besagt bei Gewitter: »Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du suchen«. Wer diesen Rat befolgt, den trifft der Irrtum möglicherweise wie der Blitz. Denn der ist bei Baumarten nicht besonders wählerisch. Tatsächlich findet man bei Buchen kaum ein sichtbares Zeichen für Blitzeinschläge, weil ihre Rinde meist glatt ist und bei Gewitter der Regen wie ein Film den Stamm hinunterfließt. Schlägt ein Blitz in die Krone ein, wird der Strom über den Wasserfilm in den Boden geleitet, ohne den Stamm zu beschädigen. Die Rinde von Eichen ist rau, deshalb hinterlassen Blitzeinschläge an ihnen sichtbare Brandwunden – so kam bei unseren Vorfahren der fatale Trugschluss zustande.



## ⑦ Mondkäse

Aus welchem Material besteht der Mond? Aristoteles vermutete, aus einem mysteriösen »fünften Element«. Im Mittelalter kam die sagenhafte Vorstellung auf, der Erdtrabant sei aus »grünem Käse« gemacht. Der Astronom Johannes Kepler vermutete auf dem Mond Sümpfe, Meere, Berge und Täler wie auf der Erde. Alles Käse! Wie man heute weiß, besteht der Mond natürlich aus einem großen Cracker äh, Emmentaler, Moment noch, Bananenkuchenteig ... man weiß es nicht.



# Rab®



## SOLAR ECO 2

Top-Performance jetzt noch umweltfreundlicher. Die Solar Eco-Schlafsäcke sind aus recycelten Materialien und recycelten Stratus™-Isoliermaterialien. Er ist ideal für Hüttenwanderer, Globetrotter und Übernachtungen im Biwackzelt in der Wüste im Frühjahr; die breite Mumienform sorgt für eine angenehme Nachtruhe.

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



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

Stevo Backor, Tatra Sherpa

TARTA II GTX

## DIE HANWAG PASSFORM – NATÜRLICH VERBUNDEN

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