

AUSGABE SOMMER 2025

# RAUSZEIT

MENSCHEN. WEGE. ABENTEUER.



→  
**BIKE-RAFTING**  
**ÄUSSERE HEBRIDEN**  
*Wilde Natur und weiße  
Sandstrände auf Schottlands  
Außenposten*



↑ **WIGALD BONING**  
*Warum Outdoor-Experimente ihn  
so reizen*



↑ **FEINE RAUSLESE**  
*Produkt-Highlights des Outdoor-  
Sommers 2025*



# Mach dein Hobby zum Beruf



## Yannick (29)

»... die Arbeitsatmosphäre und der Umgang miteinander im gesamten Team so angenehm sind. Und weil es durch die wechselnden Arbeitsanforderungen nie langweilig wird.«  
**Ausbildung 2014-2017, Lager- & Schau- fenster-Spezialist, Leidenschaft: Bouldern & Klettern**

## AUSBILDUNG BEI SFU

»Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten.« Sagte der chinesische Philosoph Konfuzius bereits vor über 2500 Jahren. Wir finden: Er hat recht. Deshalb tun wir bei SFU unser Bestes, damit unsere Mitarbeiter\*innen ihren Job lieben. Und das geben wir gerne weiter. Denn seit über 20 Jahren bilden wir Einzelhandelskaufleute bei uns aus – und übernehmen sie nach erfolgreichem Abschluss in unser Laden-Biotop. So haben 15 Natur- und Ausrüstungs-Liebhaber\*innen bereits ihren Werdegang als Outdoor-Profi bei uns begonnen. Neun davon sind nach vielen Jahren immer noch hier. Sie sind mittlerweile Verantwortung tragende Säulen in **Kundenberatung, Logistik, Einkauf, Ausbildung und Geschäftsführung**. Warum? Lies selbst.

»Ich arbeite gern bei SFU, weil ...«



## Walter (34)

»... ich meine Outdoor-Leidenschaft mit meinem Beruf verbinden kann. Weil es mir Spaß macht, Kunden mit guter Beratung bei ihren Abenteuern zu helfen. Und weil ich die positive Atmosphäre im Team, den engen Austausch mit Gleichgesinnten und die Abwechslung im Arbeitsalltag ebenso schätze wie die Möglichkeit, neue spannende Produkte kennenzulernen und zu testen.«  
**Ausbildung 2007-2010, Kundenberater & Ausbilder, Leidenschaft: Trekkingtouren**

## Sabrina (34)

»... ich das tolle Team und den Zusammenhalt unter den Kollegen schätze, mit denen ich meine Begeisterung für das Draußen-Unterwegs-Sein teilen kann. Und weil ich von meinem sehr engagierten Ausbilder, der immer ein offenes Ohr hat, viel gelernt habe.«



**Ausbildung 2022-2024 (mit drei Kindern), Kundenberaterin & Lager, Leidenschaft: Wassersport & Radtouren**



## Mario (34)

»... ich Teil eines Teams bin, in dem Zusammenhalt gelebt wird, Vertrauen und Miteinander stets an erster Stelle stehen. Und weil ich Verantwortung übernehmen darf und die Freiheit habe, meine eigenen Ideen einzubringen und umzusetzen.«  
**Ausbildung 2017-2019, Einkäufer & Fachwirt E-Commerce, Leidenschaft: Wandern, Klettersteige, Laufen, Reisen**

## Rashad (23)

»... ich meine Leidenschaft für Outdoor mit der Arbeit verbinden kann. Es macht Spaß, im Team zu arbeiten und Kunden individuell zu beraten. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen und spannende Gespräche.«



**Ausbildung 2019-2022, Kundenberater & Social-Media-Spezialist, Leidenschaft: Outdoorsport allgemein**

# SFU

*immer Unterwegs*

SFU – Sachen Für Unterwegs GmbH

SFU BRAUNSCHWEIG

Neue Straße 20

38100 Braunschweig

+49 (0)531 13 666

info@sfu.de

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

SFU HANNOVER

Schillerstr. 33

30159 Hannover

+49 (0)511 450 30 10

info-hannover@sfu.de

HAST DU LUST, AZUBI BEI SFU UND TEIL UNSERES TEAMS ZU WERDEN?

Wir bieten zum **1. August 2025** an unseren beiden Standorten **Braunschweig** und **Hannover** je einen Ausbildungsplatz zur Kauffrau/zum Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d). Wir freuen uns auf deine Bewerbung via E-Mail an [jobs@sfu.de](mailto:jobs@sfu.de) oder über unsere Homepage unter [www.sfu.de/sfu/jobs](http://www.sfu.de/sfu/jobs). Oder du kommst einfach bei uns im Laden vorbei.

# Auf Augenhöhe

**D**er Kunde ist König. Dieses Credo kennen alle. Doch was steckt wirklich dahinter? Klar, gemeint ist, mit dem bestmöglichen Service die Kundinnen und Kunden zufriedenzustellen. Wörtlich genommen bedeutet es: zu hofieren, die Kundenbedürfnisse an die oberste Stelle zu setzen. Alles andere ist quasi zweitrangig.

Dass die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden uns unglaublich wichtig ist, ist für uns als Fachhändler in Zeiten von Amazon & Co. selbstverständlich. Ohne glückliche, wiederkehrende Kundschaft könnten wir unseren Laden zusperren. Allerdings stößt das Konzept König-Kunde modern gedacht an seine Grenzen. Denn es findet nicht auf Augenhöhe statt. Es fehlt der Teil der Zusammenarbeit, in der gemeinsam nach den besten Lösungen gesucht wird. Anstelle kastenartig in pseudo-royalen Rankings festzuhängen, finden wir die Philosophie der Kundenzentrierung zeitgemäßer und im Ergebnis für beide Seiten besser. Anders formuliert: Die Bedürfnisse unserer Kundschaft stehen bei uns im Fokus.

Wie sieht das in der Laden-Praxis aus? Neben selbstverständlichen Umgangsformen wie Freundlichkeit, Höflichkeit und einem wertschätzenden Miteinander geben wir das Kundenversprechen, alles in unserer Macht Stehende zu tun, damit er oder sie nach einer gründlichen Beratung mit – oder auch mal ohne – der passenden, maßgeschneiderten Kaufentscheidung den Laden verlässt. Potenzielle Konfliktpunkte sind in der Regel: ein Umtausch oder eine Reklamation. Beides basiert auf Unzufriedenheit. Um es vorwegzunehmen: Wir sind nicht wie Amazon. Zum einen können wir beanstandete Produkte nicht einfach

austauschen, weil das weder unsere Lieferanten – die Hersteller von qualitativ sehr hochwertiger Outdoor-Ausrüstung – hinnehmen, noch können wir es uns rein wirtschaftlich leisten. Zum anderen wehren wir uns entschieden gegen den Trend der Wegwerfgesellschaft. Klar ist: Wir werden darauf bedacht sein, eine gute Lösung zu finden. Das kann ein Umtausch sein. Das kann eine Gutschrift oder eine Erstattung sein. Das kann aber auch eine Reparatur sein. Denn oft ist sie eine hervorragende Lösung – für den Geldbeutel, für die Umwelt, für die Fortsetzung von gemeinsam Erlebtem. Warum, das beschreiben wir in AUFGEKLÄRT auf Seite 42. Und wie einem hervorragend eingetragenen Wander- oder Kletterschuh eine zweite oder dritte Laufzeit verpasst wird, erfährst du in EINBLICK auf Seite 40. Wir sind überzeugt, dass wir mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung (es gibt wirklich fast nichts, was wir nicht schon einmal auf dem Tisch hatten) und dem umfangreichen Wissen unserer Service-Kolleginnen und -Kollegen für jedes Kundenproblem eine gute Lösung finden. Für beide Seiten. Auf Augenhöhe.

In diesem Sinne: Wir freuen uns darauf, dir hier im Laden mit Rat und Tat weiterzuhelfen und dich dabei zu unterstützen, einen tollen Outdoor-Frühling und -Sommer 2025 zu erleben.

## DEIN RAUSZEIT TEAM

### Zum Cover

Annie Evans und Huw Oliver entdeckten ihre Heimat Schottland neu, nachdem sie mit Fatbikes und Packrafts die Äußeren Hebriden erkundeten. Zu lesen in ERLEBT ab Seite 8.

FOTO Huw Oliver



## Inhalt — RAUSZEIT 01/2025

<b>04</b> RAUSBLICK Die lange Reise zum Teufelsdaumen	<b>25</b> KLEINE ABENTEURER Der perfekte Lagerfeuer-Snack: Stockbrot	<b>40</b> EINBLICK Neubesohlung Wander- & Kletterschuhe
<b>06</b> RAUSLESE Feine Ausrüstungsteile	<b>26</b> AUFGESPÜRT Outdoor-Touren mit Hund	<b>42</b> AUFGEKLÄRT Outdoor-Ausrüstung reparieren
<b>08</b> ERLEBT Bike-Rafting durch die Äußeren Hebriden	<b>32</b> STERNEKÜCHE Hausgemachte Energieriegel	<b>46</b> BEWEGT Wolken-Bilder richtig deuten
<b>16</b> RAUSPROBIERT Nachhaltiger Trendsport: Pliking	<b>33</b> LIEBESERKLÄRUNG Outdoor-Smartwatch: Garmin Fenix 8	<b>49</b> 3 FRAGEN AN ... Blasen an den Füßen vermeiden
<b>18</b> BESSERWISSE Bikepacking für Einsteiger	<b>34</b> LIEBLINGSTEILE Wie der Name schon sagt ...	<b>50</b> LAGERFEUER-LATEIN Wildkräuter & Wirkungen
<b>23</b> ARCHIVGUT 50 Jahre Rotpunkt: Kletter-Ikone Kurt Albert	<b>36</b> NACHGEFRAGT TV-Promi & Autor Wigald Boning	

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.

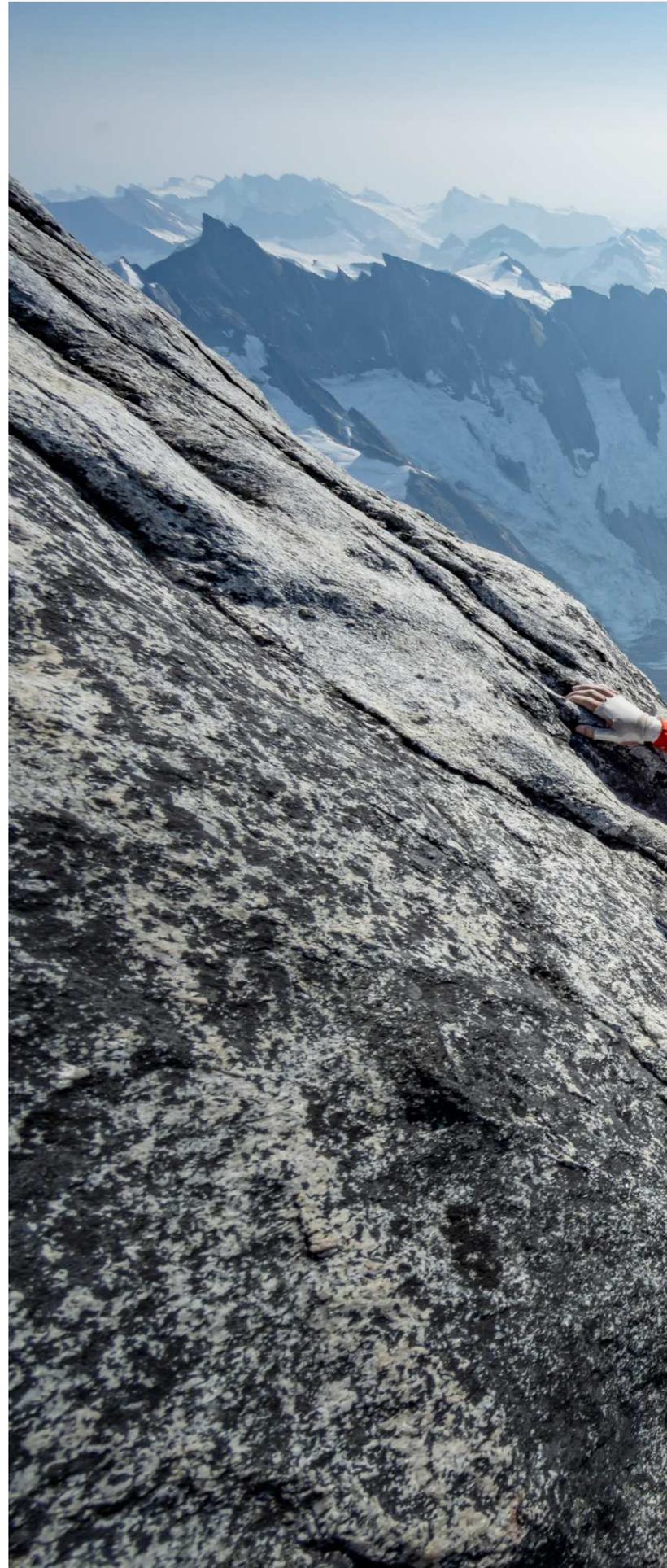
## Daumen hoch

Daumen des Teufels – das klingt nicht gerade einladend. Grund genug für zwei globale Kletter-Stars, sich dem gleichnamigen, 2767 Meter hohen Berg an der Grenze zwischen Alaska und Kanada anzunehmen. Mit seinen steilen, herausfordernden Wänden und extremen Wetterbedingungen zählt der Devil's Thumb zu einem der schwierigsten Gipfel Nordamerikas. Die US-Amerikaner Alex Honnold und Tommy Caldwell, weltweit bekannt durch ihre ebenso unglaublichen wie erfolgreich gelösten Kletterprojekte, wollten daraus aber mehr machen als »einfach nur« eine weitere Rekordbesteigung. Letzteres ist ihnen Ende August 2023 zwar deutlich gelungen, nachdem sie alle fünf Gipfel der Devil's-Thumb-Kette in unter 24 Stunden bezwungen hatten. Außergewöhnlich hat diese Expedition aber ihre Anreise gemacht. Denn Caldwell hatte zuvor von dem Konzept »Ecopoint Climbing« gehört. Das hatte die deutsche Kletterin und Klimafolgenforscherin Lena Müller 2020 entwickelt. Ihr Ansatz: nicht nur die Kletterwände selbst, sondern auch die Anreise dorthin aus eigener Muskelkraft zu bewältigen.

So zogen Caldwell und Honnold – seit Jahren beste Freunde – vom Heimatort Caldwells in Colorado los, um die 4200 Kilometer lange Anreise zum Ansatz des Teufelsdaumen per Fahrrad, Segelboot, Seekajak, Packraft und schließlich zu Fuß zu bewältigen. Den überwiegenden Teil – circa 3800 Kilometer – absolvierten sie im Sattel von Gravelbikes, was Honnold nicht nur körperlich als Schinderei empfand: »Was ich sah, machte mich irgendwie traurig. Der Einfluss des Menschen auf die Natur hat sich mir noch nie so gezeigt«, sagte er später in einem Interview mit National Geographic. »Im Grunde waren die Nationalparks die einzigen Orte, die unberührt wirkten. Alles andere wirkte abgeholzt, abgebaut oder irgendwie ausgebeutet.« Sein erschütterndes Fazit: »Ich glaube, die einzigen Orte auf der Erde, die nicht massiv vom Menschen beeinflusst wurden, sind Orte, die zu schwer zu erreichen sind oder keinen wirtschaftlichen Wert haben.« Sein Kletter- und Reisepartner Tommy Caldwell ergänzt: »Es hat uns gezeigt, wie wichtig unsere Nationalparks sind, denn sie sind die einzigen noch sehr ursprünglichen Orte.«

Regisseur Renan Ozturk hat im Auftrag von National Geographic die Expedition der beiden Kletter-Ikonen dokumentiert. Der Film »The Devil's Thumb – Ein höllischer Aufstieg« ist am 18.05.2025 um 14:20 Uhr auf National Geographic zu sehen.

*FOTOS: National Geographic / Taylor Shaffer, Renan Ozturk*





# RAUSLESE

Ausrüstungsleckerbissen für Frühjahr und Sommer

## Re-Inkarnation

Man sitzt, wackelt nicht und hat Luft. Der Chair One Re ist eine Neuinterpretation des Helinox Klassikers schlechthin. Die neue Re-Form lässt den Glamping-Stuhl ein gutes Stück wachsen: 30 % höher, etwas breiter und aufrechter, was das Hinsetzen und Aufstehen spürbar erleichtert. In nahezu allen Bestandteilen steckt frische Innovation: Das DAC-Aluminium-Gestänge vermeidet 30 % Materialabfall, der Rest fließt wieder gänzlich in die Produktion zurück. Ein neuer Schnitt verteilt die auf den 600D-starken Polyester-Stoff wirkende Sitzlast von maximal 145 kg noch besser auf den Rahmen. Verbesserte Naben aus Nylonharz machen die gesamte Konstruktion noch haltbarer und langlebiger. 120 % Sitzkomfort verteilen sich so auf ein Kilo Stuhlgewicht. Sitzprobe gefällig? Gerne – bei uns im Laden.



**HELINOX CHAIR ONE RE** —  
Preis: 119,95 Euro

## Diebstahlsicherung

Fahrrad mit Hinterradtasche absperren und nur kurz zum Bäcker? Das geht jetzt ohne ungutes Gefühl. Die Ortlieb-Tüftler haben mit dem QL2-Lock ein Schloss entwickelt, das problem- und werkzeuglos einfach auf die obere Hakenleiste aller Ortlieb-Radtaschen mit Quick-Lock2-System aufgeschoben werden kann. Dann einfach Schlüssel umdrehen und Brötchen holen. Nach dem Entriegeln bleibt es übrigens dauerhaft geöffnet, um das normale Ein- und Aushängen der Radtaschen nicht zu behindern. Kompatibel mit allen Standardgepäckträgern mit einem Rohrdurchmesser von maximal 16 mm. Diebstahlsicherung 100 % Made in Germany.

**ORTLIEB QL2-LOCK** — Preis: 15,00 Euro



## 100 Sekunden

... So kurz dauert es, bis der frisch verbesserte Jetboil Flash einen Liter Wasser zum Kochen bringt. Für das Update haben die Entwickler eine Piezo-Automatik-Zündung verbaut und die Verbindung zwischen neoprenisoliertem Topf und Brenner noch sicherer gemacht. Der Deckel hat sowohl eine Sieb- als auch eine Trinkfunktion, so kannst du vom Pot Kaffee bis zur Pasta komfortabel Chefkoch spielen. Praktisches Detail: Die Brennerschutzkappe dient zugleich als Messbecher und Schüssel.



**JETBOIL FLASH 1,0L** —  
Preis: 164,90 Euro



## E-Blasebalg

Dieses Teil wird dich faszinieren: 34 (!) g leicht, aber eine Lunge wie ein Operntenor. Mit 180 Litern Luft pro Minute schafft der Mini-Puster mit einer Akkuladung bis zu 25 Isomatten-Luftfüllungen. Das reicht für die allermeisten Trekkingtouren. Nach circa 60 Sekunden steht dein Luftbett. Und am nächsten Morgen? Saugt der Mini-Motor der durchaus stoßresistenten Zero Pump die Luft einfach wieder aus der Matratze. Sechs Aufsätze sind dabei, die auf alle gängigen Mattenverschlüsse passen. Zusatznutzen gefällig? Das Mini-Gebläse entfacht aus einer kleinen Glut per Knopfdruck ein Lagerfeuer. Die Batterie ist per USB-C-Kabel wiederaufladbar. Glaubst du nicht? Probier's bei uns einfach aus.

**FLEXTAIL ZERO PUMP** — Preis: 49,95 Euro

*rollbar!*



## Rollkanister

Der BeFree ist seit Jahren eines unserer beliebtesten Filterfläschchen für sorglose wie ultraleichte Trinkwasserversorgung unterwegs. Nun hat Katadyn mit dem 76 g leichten BeFree AC ein kluges Zweitmodell entwickelt: Neu ist neben dem Hohlfaser-Filter nun ein Aktivkohlefilter – quasi ein Geschmacks-Upgrade zur Reinigungsleistung. Beide Elemente sind austauschbar. Dazu gibt es ein neues, selbst schließendes Silikonmundstück und – sehr praktisch – einen robusten Tragegriff, um den BeFree mit einem Karabiner am Rucksack einzuhängen. Und bei Nichtgebrauch: einfach einrollen und wegstecken.



*austauschbarer Aktivkohlefilter*

**KATADYN BEFREE AC 1,0L — Preis: 60,00 Euro**



## Flexibler Halt

Das Harfang Enduro der französischen Alpenschmiede Blue Ice ist ein vollwertiges Steigeisen zum Skibergsteigen und Bergsteigen – im Taschenformat. Der Clou: Ein extrem robuster Textilriemen dient als Aufnahme für die Front-, Mittel- und Fersenzacken aus Chrom-Molybdän-Stahl. Wahlweise für Schuhe mit oder ohne frontalem Sohlenrand wird das Steigeisen vorne mit einem automatischen Standard-Zehenbügel oder einem halbautomatischen Zehenkorb fixiert. Am »Heck« kommt ein klassischer Fersenhebel mit Feineinstellung zum Einsatz. Durch den Textilriemen wird das Harfang Enduro bei Nichtgebrauch sehr kompakt und verschwindet im durchstichfesten Täschchen. Gut 500 g wiegt das Paar, je nachdem, ob mit oder ohne Antistollenplatten. Flexibel einsetzbar für die Schuhgrößen 35 bis 47.

**BLUE ICE HARFANG ENDURO — Preis: 130,00 Euro**



*Kupferboden für bessere Wärmeübertragung*

## Das kesselt

Wer es stilvoll und trotzdem funktional mag, sollte sich den neuen Campfire Kettle ansehen. Rein äußerlich würde dieser hübsche, 225 g leichte Kessel jeden Vanlife-Insta-Post aufwerten. Mindestens so fein finden wir aber die innen verbaute Technik. Denn der mit Lamellen versehene Kupferboden erhöht die Wärmeleitfähigkeit deutlich und lässt deine 0,9 Liter Teewasser in dem Gehäuse aus geschmacksreistem, rost- und korrosionsbeständigem Edelstahl (18/10) noch schneller brodeln.

**PRIMUS CAMPFIRE KETTLE 0,9L — Preis: 44,95 Euro**

## Eigentlich ...

Eigentlich bräuchten wir eine Doppelseite, um alle Vorzüge dieses Rucksacks zu erzählen. Wie etwa die dreidimensionale Lastenkonstruktion. Wie die ebenso anschmiegsamen wie kräftigen Hüftflossen in einen Kontakt-rücken für perfekte Lastübertragung übergehen, und wie dein Rücken dennoch hervorragend belüftet wird. Und eigentlich müssten wir noch schreiben, wie der seitliche Zugriff per Reißverschlussöffnung das Trekker-Leben erleichtert. Und wie viele unzählige praktische Fächer und andere durchdachte Detail-Lösungen der Paragon 50 (= 50 Liter) hat. Und eigentlich müssten wir betonen, dass er mit 1,63 kg dafür unfassbar leicht ist. Aber eigentlich sollte das Urteil unseres Oberguru-Rucksack-Einkäufers als Ein-Wort-Anpreisung ausreichen: »saubequem«. Also, ja, eigentlich solltest du vielleicht einfach zu uns in den Laden kommen und dich selbst von diesem Traum-Trekking-Rucksack überzeugen.



*Großer Seitenzugriff*



*saubequem!*

**GREGORY PARAGON 50 — Preis: 240,00 Euro**





Wild und einsam. Auf dicken Reifen über den weiten silbernen Sand am Rande der Insel Kirkibost vor der kurzen, aber unruhigen Paddelstrecke nach Baleshare.



ERLEBT: BIKE-RAFTING ÄUSSERE HEBRIDEN

# REIF FÜR DIE INSELN

Wie umrundet man eine Inselgruppe, die ebenso wild wie wunderschön ist? Annie Evans und Huw Oliver entschieden sich für eine Kombination aus Rad und Raft. Je nach Strand oder Wellen wurde das eine zum Gefährt, das andere zum Gepäck.

**W**indböen schlagen auf die Oberfläche des Wassers. Alles ist in Grautöne unter der niedrigen Wolkendecke und dem Nieselregen getaucht. Es fühlt sich bedrohlich an. Ich bin skeptisch, ob wir bei diesen Bedingungen paddeln können. Aber Huw überzeugt mich, dass wir unsere Grenzen auch gleich herausfinden könnten. Die Bucht ist voller Schären, kleiner felsiger Inseln, sodass wir nicht in den Minch – die Meerenge, die zwischen dem schottischen Festland und den Äußeren Hebriden-Inseln hindurchströmt – und auf das offene Meer hinausgetrieben werden können. Das Schlimmste, was passieren könnte, wäre, auf einer Insel gestrandet zu sein, bis der Wind nachlässt. Ich stimme Huw zu und schnalle meinen Fahrradrahmen auf die Vorderseite meines Packrafts, bevor ich die Laufäder darauflege und befestige.

Sobald wir den schmalen Streifen ruhigeren Wassers in Ufernähe verlassen, werden wir wie Gummi-Enten

vom Wind mitgerissen. Unsere hellen Boote jagen geradezu über das hellgraue Wasser und wir stellen schnell fest, dass wir keine Kontrolle darüber haben, wo wir anlanden wollen. Zum Glück ist gerade Ebbe, und auf der Wasseroberfläche treiben Wolken aus Seetang und Seegras. Ich halte mich an den braunen, glitschigen Pflanzenbüscheln fest, um eine Art Anker zu haben. Ich rufe Huw über den Wind zu, dass es Zeit sei, einen Ausweg zu finden. Von schleimigem Anker zu Anker ziehen wir uns Meter um Meter zur nächsten Schäreninsel und klettern aus unseren Packrafts.

## DER REIZ DER UNZUGÄNGLICHKEIT

Alles begann mit einem Blick auf eine Karte. Eine unbekannte Landschaft offenbarte sich in Höhenlinien, endlosen blauen Seen, langen gelben Sandstreifen im Westen und im Osten eine zerklüftete, komplexe Küste aus Klippen und Inseln mit verlockenden

→

Höhlen und Bögen, die wunderbar markiert waren. Eine Landschaft, die die Fantasie angeregt und unsere Neugierde geweckt hat, hinausgehen und sie zu erkunden. Mit einem Fatbike und seinen dicken Reifen über die Sandstrände im Westen fahren und dann mit einem Packraft die Ostküste wieder hinaufpaddeln. So sollte es möglich sein, eine ganz besondere Reise rund um die Inseln North Uist – dort sollte in Lochmaddy unser Start- und Endpunkt sein –, Benbecula und South Uist zusammenzustellen. Anders als bei einer reinen Fahrt auf asphaltierten Straßen würde uns diese Kombination ermöglichen, die wilden Küsten zu erkunden, die nur wenige Touristen je zu Gesicht bekommen.

Die Inseln der Äußeren Hebriden halten an der gälischen Kultur fest, einer der wenigen Teile Schottlands, in denen die gälische Sprache genauso häufig gesprochen wird wie Englisch, wenn nicht sogar häufiger. Traditionelle Landwirtschaft, Tourismus und Fischerei prägen das Bild der Inseln. Man sieht Torfstapel zum Trocknen und klare Bodenkanäle, wo kürzlich Torf gestochen wurde. Selbst für mich als Einwohnerin der schottischen Highlands fühlt sich eine Reise auf diese Inseln an, als würde ich ein anderes Land besuchen. Es sind besondere Orte.

## VON NATUR UND MENSCH GEPRÄGTE SCHÖNHEIT

Beeindruckt und etwas eingeschüchtert von den Elementen beschließen wir, die Insel zu überqueren und zu den Stränden im Westen zu fahren. In der Hoffnung, dass der Wind nachlassen wird, wenn wir später auf dem Ostufer wieder in Richtung Norden paddeln müssen. Die Westküste der Inseln ist übersät mit Machair. Das gälische Wort bedeutet »tief liegendes, fruchtbares Land«. Es ist einer der seltensten Lebensräume der Welt und kommt nur an der Westküste Schottlands und Irlands vor. Die größte Dichte von Machair befindet sich auf den Uists und auf Benbecula, den Inseln, die wir umrunden



Links: Bei Ebbe dient das Seegras als Anker, um mal eine Paddel-Pause trotz Wind zu haben.

Oben: Unsere Nachbarn sind ebenso neugierig wie scheu.



Oben: Genussvoll auf der vollen Haut liegen ... kein ganz schlechter Ausblick.

Rechts: Erforschen des Reviers mit der Strömung von hinten. Mal sehen, ob die Robben sich zeigen.

wollen. Dieser besondere Boden entsteht aus kalkreichen, uralten Muscheln, die von den Sanddünen ins Landesinnere geweht werden. Der Mensch spielt bei der Entstehung dieser Landschaft eine wesentliche Rolle, denn das traditionelle und behutsame Bewirtschaften durch Kleinbauern prägt nicht nur das Bild, sondern schützt dieses artenreiche Land weiterhin. Diese Wiesen sind voller Orchideen, Klee, Mohn und Gänseblümchen und erstrahlen in leuchtenden Farben und weichen, zarten Texturen. Blumen tanzen im Wind und man hört ein leises Summen seltener Hummeln, wenn man sich tief über den Boden beugt.

Hier an den Stränden entlangzufahren, verleiht mir das Gefühl von Freiheit. Zu meiner Linken erheben sich mit Strandhafer bewachsene Sanddünen und versperren den Blick auf menschliche Behausungen. Und rechts begleitet uns das ständige Donnern des Atlantiks, wenn er gegen die Inseln brandet. Vor uns sehen wir nur Sand, manchmal fest und schnell zu befahren, manchmal weich und kräftezehrend. Ich spüre, wie sich mein Kopf entspannt und mein Geist sich öffnet, so weit weg von der Massengesellschaft. Es fühlt sich an, als wären wir in einer Welt aus Sand, Salz und nur uns.



## PASSAGE MIT ROBBEN-ESKORTE

Auf Benbecula »überfallen« wir einen kleinen Dorfladen, decken uns für die nächsten Tage ein und nehmen so viel frisches Gemüse mit, wie wir glauben, essen zu können. Zunächst geht es in östlicher Richtung weiter über die Insel auf einer alten Seetangstraße, wir passieren noch eine verlassene Siedlung, bevor wir für die Nacht oberhalb einer ruhigen Bucht campen. Unter den Robben vor Ort scheint sich herumzusprechen, dass Fremde zu Besuch sind. Sie blicken uns mit großen Augen an, bevor sie mit lauten Platschgeräuschen im Atlantikwasser verschwinden. Ihr Gesang begleitet uns beim Einschlafen.

Wir legen einen Frühstart hin und gesellen uns mit den Packrafts zu den Robben im Wasser. Sie folgen uns neugierig und klatschen gelegentlich laut mit ihren Flossen. Als wir weiter hinauspaddeln, lassen sie uns in Ruhe, bis uns schließlich nur noch ein hartnäckiges Exemplar aus ihrem Revier hinausbegleitet. Nach unserer Begegnung mit dem Wind am ersten Tag beschließen wir, auf Nummer sicher zu gehen. Wir wollen in den geschützten, mit Schären übersäten Buchten zurück nach North Uist paddeln. Dort müssen wir zwischen Süßwasserseen immer wieder kurze Portagen einlegen, um irgendwann Lochmaddy zu erreichen. Dieser Plan hat einige Vorteile: Wir passieren die alten Duns, Befestigungsanlagen, die auf künstlichen Inseln errichtet wurden und vermutlich aus dem 7. Jahrhundert v. Chr. stammen. Es ist ein besonderes Gefühl, auf dieser Reise so viele Schichten der Menschheitsgeschichte zu sehen.

→

Unser letztes Lager schlagen wir unterhalb der Hänge des Eaval auf, dem höchsten Gipfel von North Uist. Wehmut macht sich breit, als wir zurück zur Straße paddeln. Wir packen unsere Boote zusammen und brechen auf, die letzten Kilometer zurück zur Fähre zu fahren. Eigentlich ist keiner von uns bereit zu gehen, wir haben so viel gelernt und uns noch mehr in diese Inseln verliebt. Als die Fähre aus dem Hafen von Lochmaddy ausläuft, schauen wir schon auf die Karte, um unsere Rückkehr zu planen.

»

**Selbst für mich als Einwohnerin der schottischen Highlands fühlt sich eine Reise auf diese Inseln an, als würde ich ein anderes Land besuchen. Es sind besondere Orte.**

«



Oben: Über den Strand von North Uist – mit Unwetter im Anmarsch.

Unten: Verwaiste Bojen als Zeltplatz-Deko. Alter und Ursprung der Exemplare aus Metall müssen weit zurückliegen.



## How to Hebrid

### Die Inseln und wie man sie erreicht

Die Äußeren Hebriden, na h-Eileanan Siar auf Gälisch, oder na h-Innse Gall auf Schottisch, sind eine Inselkette vor der Nordwestküste Schottlands. Wir besuchten auf unseren beiden beschriebenen Touren die Inseln North Uist, South Uist und Benbecula, die dazwischen liegt.

Erreichbar sind sie mit der CalMac-Fähre ([www.calmac.co.uk](http://www.calmac.co.uk)). Von Uig auf der Isle of Skye nach Lochmaddy auf North Uist; von Mallaig oder Oban auf dem Festland nach Lochboisdale auf South Uist. Uig ist von Edinburgh und Glasgow aus erreichbar, zunächst mit dem Zug nach Kyle of Lochalsh und dann mit dem Bus nach Uig. Sowohl Oban als auch Mallaig sind per Zug von Edinburgh oder Glasgow aus erreichbar.

### Praktische Tipps

Plane die Lebensmittelversorgung sorgfältig. Die Geschäfte können weit voneinander entfernt sein und haben unregelmäßige Öffnungszeiten. Viele Geschäfte sind sonntags geschlossen. Auch wenn die Anzahl der Cafés und Restaurants zunimmt, gibt es immer noch

nur eine begrenzte Auswahl. Es ist jedoch schön, wenn möglich, Geld in lokalen Geschäften auszugeben und sich von den Einheimischen Tipps geben zu lassen.

Fisch und Meeresfrüchte werden überall auf den Inseln frisch gefangen.

### Ausrüstung

Neben den Packrafts plus Ausrüstung und den Fatbikes packt man für die Hebriden-Inseln auch mitten im Sommer am besten in mehreren Schichten. Die Temperaturen sind oft kühl und es kann windig und regnerisch sein. Gute wasserdichte Kleidung ist unerlässlich.

Wenn du campen möchtest, nimm ein Zelt mit, das starken Winden standhält. Camping ist gemäß dem Scottish Outdoor Access Code erlaubt, solange es verantwortungsbewusst durchgeführt wird. Am besten machst du dich vor der Abreise mit dem Gesetz vertraut: [www.outdooraccess-scotland.scot](http://www.outdooraccess-scotland.scot). Machair ist ein empfindlicher Lebensraum und sollte mit Respekt besucht werden. Öffentliche Toiletten sind schwer zu finden, nimm also unbedingt eine Schaufel mit.

## DIE RÜCKKEHR

Ein paar Jahre sind vergangen. Ich fahre an einem Strand auf South Uist entlang. Salziger Wind peitscht mir durch die Haare und Berge von Algenschaum wabern über den nassen Sand. Gewaltige Wellen brechen sich, das Wasser strömt in Bögen auf meine Reifen zu. Ich bin froh, wieder hier zu sein. Vor Huw und mir liegen etwa 35 Kilometer Sand, und alles, was ich will, ist, die frische Luft zu atmen und mich lebendig zu fühlen. Zu Hause fühlte ich mich eingesperrt und ich habe von diesen großen, leeren Flächen und dem endlosen Himmel geträumt.

Mit dem, was wir auf unserer ersten Reise gelernt haben, haben wir eine anspruchsvollere Route geplant, mit viel mehr Paddeln auf dem Meer. Gut für uns: Der Hersteller der Packrafts hat ein neues Bootsmodell speziell für das Rafting mit dem Fahrrad auf den Markt gebracht. So fühlen wir uns nun sicherer, die richtigen Entscheidungen auf dem Wasser zu treffen.

→



Der westliche Außenposten Schottlands. Die Äußeren Hebriden sind eine eigene, ganz besondere Mikro-Welt für sich.

ÄUSSERE  
HEBRIDEN

# Hilleberg: Zelte für jedes Abenteuer!



Martina Gees/@colorfishes



Leo Houlding



Anthony Komarnicki/Carnets d'Aventures

ANZEIGE

**HILLEBERG**  
THE TENTMAKER

BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG

[HILLEBERG.COM](https://www.hilleberg.com)

+ 46 (0)63 57 15 50

[Facebook.com/HillebergTheTentmaker](https://www.facebook.com/HillebergTheTentmaker)



Nach einigen windigen Tagen, an denen wir nachts am Rande von Machair-Landschaft campen und tagsüber an sandgestrahlten Wal-knochen vorbeifahren, haben wir Sand in jeder Pore und sind absolut bereit, nach Osten aufzubrechen. Im Pub von Lochboisdale vertilgen wir gleich zwei Runden ausgezeichneter Pommes, bevor wir uns aufs Meer wagen. Blasentang bedeckt die Felsen, knistert unter den Füßen und lässt uns ausrutschen und schlittern. Winzige gelbe Strand-schnecken kriechen langsam unter dem braunen Seetang hervor. Wir paddeln auf einer ruhigen, glatten See, der Himmel spiegelt sich auf der Wasseroberfläche. Wir lassen uns mit der Flut treiben, erspähen dabei einen Otter, der etwas auf den Felsen zerkleinert. Zwei Nächte campen wir in der Uisinis-Bucht, klettern dort in den Hügeln herum und erforschen Souterrains, unterirdische Bauwerke aus der Eisenzeit.

Unsere letzten beiden Tage verbringen wir mit Seevögeln, sitzen unter mit Guano bedeckten Klippen und erkunden tiefe Höhlen, die ein hervorragendes Echo zurückspielen. Robben gesellen sich zu uns,

»  
**Alles, was ich will, ist,  
die frische Luft zu atmen  
und mich lebendig zu fühlen.  
Zu Hause fühlte ich mich  
eingesperrt und ich habe  
von diesen großen, leeren  
Flächen und dem endlosen  
Himmel geträumt.**

«



Linke Seite: Traum-Camp im Sonnenuntergang auf der Insel Kirkibost.

Links: Huw kämpft sich durch Sand und Strandhafer, um zum Strand von Kirkibost zu gelangen.

Unten: Sonne, Windstille und keine Wellen. Spürbare Erleichterung im voll beladenen Packraft.



und wir genießen ihre Gesellschaft. Die Fischzucht spielt auf den Inseln eine immer größere Rolle. Wir sehen den Müll, der an jedem Strand angespült wird, und können die Diesel-Generatoren riechen, bevor wir sie sehen. Was die Arbeiter auf den Fischfarmen wohl denken, wenn wir vorbeigeschwommen kommen?

Auch wenn wir vielleicht mit unseren bunten Packrafts aussehen, als würden wir hier nicht hergehören, bedeutet für uns das Leben im Rhythmus der Gezeiten und des Ozeans eine starke Verbundenheit zur Natur. Wir fühlen uns privilegiert, Teil dieser Meereswelt zu sein, wenn auch nur für kurze Zeit. ○

**TEXT** ANNIE EVANS

**FOTOS** ANNIE EVANS & HUW OLIVER

ANZEIGE



New River  
Pot

Amicus  
Stove

auch als Set erhältlich

Klein Stark  
Leicht Edel  
Sicher

Made in Japan

**SOTO**  
Sparked by nature

[www.sotooutdoors.eu](http://www.sotooutdoors.eu)



# Wanderst du noch oder sammelst du schon?



Müllsammeln beim Wandern oder Joggen verbindet das Nützliche mit dem Sinnvollen und soll tatsächlich eine wahre Bewegung sein. Unser »Test-Autor« hat es ausprobiert und festgestellt: Hundebesitzer sollten sich beim nächsten Trend warm anziehen.

**W**omöglich brauchen alle Dinge, selbst die sinnvollen, heute neue Namen; das weiß nicht nur Gerhard Polt als Erfinder des Fresh-Air-Snapings, sondern jeder Facility Manager, wenn er mit seiner Hardshell-Jacke hiken geht. Was im Polt-Land einst beispielsweise unter »Ramadama« (bairisch für: Räumen tun wir!) lief, heißt heute deshalb: Plogging.

Plogging ist ein englisch-schwedisches Koffer-Lehnwort, das sich aus Plocka (schwedisch für: aufheben) und Jogging (engl. für: trotten) zusammensetzt, also das Müllsammeln beim Sporteln beschreibt; und wer jetzt glaubt, das sei eine gar simple und unideologische Sache, der braucht bloß mal die nächste künstliche Intelligenz mit Anfragen zu füttern. Die fabuliert beim Thema Plogging tatsächlich was von »Müll-Ritter« und »Umwelt-Oscar«, um dann in einer Art Erlebnisbericht den Satz

rauszuholen: »Plogging brachte plötzlich den Spaß zurück in die Routine.« Das klingt dann zwar mal eher nach, nun ja, sagen wir Paartherapie mit Fokus auf den körperlichen Aspekt, schreit aber quasi: Ausprobieren!

Vor allem ist die KI keineswegs allein mit ihrer Euphorie. Die Website einer großen Drogeriekette verrät, dass in Schweden, also der Heimat des Plogging-Gründers Erik Ahlström, eine wahre Bewegung ausgebrochen sei, ein echter Rubbish-Run sozusagen. Schon visualisiert das Hirn emsige Schwed\*innen mit Fridays-for-Future-Papiertüten vorm IKEA, one struggle, one fight! Sogar die Naturschutzorganisation WWF spricht von der »Trendsportart Müllsammeln«, während die AOK den Gesundheitsaspekt hervorhebt: »Plogging stärkt die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch häufiges Hinhocken.« Die Krankenkasse warnt aber auch: »Vor dem

Plogging kommt natürlich das Aufwärmen.« Es könne bei den vielen Stopps, Bück- und Dehnbewegungen sonst schnell zu Zerrungen kommen. Schon beim ersten Plogging-Versuch während der Feierabendrunde zeigt sich zudem, dass der Laufschrift zu schnell ist für eine gründliche Müllsichtung wie -sammlung. Sollte eigentlich Ploking heißen.

Man muss die Sache deshalb ganz langsam angehen und zum Aufwärmen die natürliche Intelligenz namens Tochter (8 Jahre) befragen, was sie davon hält, ein wenig Scandinavian Mindset mit dem Fresh-Air-Snapping zu kombinieren. Antwort: »Boah, das ist peinlich.« Auf den Hinweis, dass der Papa doch mitkomme und sie mit ihren Freunden auch in der Siedlung immer wieder Müll sammle, wird einem dann sehr schnell sein Platz in der Familienhierarchie zugewiesen: »Nein, Papa, mit DIR ist das peinlich.«

Erstaunlicherweise rennt die Tochter wenig später in einer Plogging-Ekstase durch den angrenzenden, eher spärlich frequentierten Wald, was auch ein wenig mit der in Aussicht gestellten Schokoriegelmenge zu tun haben könnte. Jedenfalls wird jedes Stück Müll bejubelt, als handele es sich um einen Lillifée-Glitzer-Farbstift. Dabei zeichnet sich schnell eine Rangliste ab. Allein während der ersten hundert Schritte finden sich drei Zigarettenfilter und zwei Zigarettenstummeln. Immerhin dünnt die Kippendichte mit zunehmender Entfernung zur Zivilisation deutlich aus, wohl wegen der dem Rauchen folgenden Konditionsschwäche.

Es findet sich eigentlich wirklich alles, was nicht in die Landschaft gehört: PET-Flaschen und Gummibärchentüten, Ziegel und Metallteilchen, von der Witterung bis zur Unkenntnis ausgebleichte Plastikbecher und ungezählte Taschentücher. Interessant auch: je enger der Baumbestand, desto höher die Mülldichte. Schon ertappe ich mich dabei, wie ich den praller werdenden Müllbeutel vor

entgegenkommenden Wanderern verstecke (»Ist DIR das peinlich, Papa?«), obwohl vor allem Frauen freundlich nicken und ein Kind sogar meint: »Könnten wir auch mal machen.« Sollte ich allerdings der Tochter das gesammelte Müllgewicht wirklich in Süßigkeiten auszahlen, dürfte der nächste Artikel von Adipositas bei Kindern handeln.

Unumstrittener Sieger im persönlichen Umweltferkel-Ranking übrigens: die Gassigeher. Einmal ballen sich auf wenigen Metern vier rote und durch Verwitterung schon ins Rosa changierende Hundekotbeutel im Gebüsch, zum Teil gut gefüllt. Da streikt sogar die mit Grillzange ausgestattete Tochter. Und selbst dort, wo kaum noch Müll liegt, ist auf eine Sache Verlass: Ein kleines Hundedrecksackerl findet sich sicherlich. Ist womöglich Zeit für einen neuen Trend, den Poop-Plogging-Day samt #Dog-Owner-Bashing? Eine einmalige Scheiß-Räum-Aktion für Hundehalter reicht da jedenfalls nicht mehr. ○

**TEXT** DOMINIK PRANTL

## Müll in Zahlen

In vielen Fällen bedeutet Plogging tatsächlich Sammeln für die nächsten Generationen: Je nach Quelle – etwa dem Bund Naturschutz oder der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald – braucht eine Plastiktüte 20 Jahren zum Verrotten, eine Aludose 500 Jahre und Styropor 6000 Jahre. Selbst ein Zigarettenstummel mit seinen 700 giftigen Chemikalien ist in der Natur erst nach zehn bis 15, ein Kaugummi nach etwa fünf Jahren abgebaut. Dennoch werden nach Schätzungen des Umweltbundesamts alleine in Deutschland jedes Jahr etwa 300.000 Tonnen Müll nicht vorschriftsmäßig entsorgt, landen also auf den Straßen oder in der Landschaft. Das entspricht rund 820 Tonnen täglich.

Viel Wissenswertes rund ums Thema Müllsammeln in der Natur gibt es bei dem gemeinnützigen Verein Patron e.V. unter [www.patron-nature.org](http://www.patron-nature.org).

## Müllcontainer

Dieser Permanent-Müllbeutel ist eine kollaborative Kreation von Tatonka und gleichgesinnten, also nachhaltig orientierten Outdoor-Fachhändlern in Deutschland – so wie wir. Der circa 30 mal 30 cm große OI Dump Pouch, gefertigt aus robustem, wasserdicht beschichtetem Nylongewebe, lässt sich per Rollverschluss mit Schnallen abdichten. Du kannst ihn – auch leer zusammengerollt verschlossen – direkt am Gürtel tragen oder sonstwo befestigen. Wichtig ist nur, dass du ihn mitnimmst.



**TATONKA X OUTDOOR-INSIDER**  
OI DUMP POUCH  
— Preis: 17,95 Euro

## Händewaschen to go

Müll zu sammeln ist großartig. Nur dabei nicht die Hygiene vernachlässigen. Denn an Müll sammeln sich meist Keime. Buchstäblich heißt es dann: Finger weg von Mund und offenen Wunden, und seien es nur kleine Kratzer – vor allem bei Kindern. Am besten, du hast immer ein Hygiene-Gel parat, das ist wie Händewaschen unterwegs. Das enthaltene Aloe-Vera-Extrakt lässt die Hände auch bei häufigerer Anwendung nicht austrocknen.



**CARE PLUS**  
HYGIENE-HANDGEL 100 ML  
— Preis: 6,50 Euro (1L/65,00 Euro)

## Greifzange

Patron e.V. ist eine Community, die sich seit 2019 vor allem für die Aufklärung über Müll in der Natur mit entsprechenden Müllsammel-Aktionen einsetzt. Als nachhaltig orientierte Outdoor-Fachhändler haben wir mit Patron eine Sonderauflage von deren handlicher Müllgreifzange aus Edelstahl, die in einem kleinen deutschen Metallverarbeitungsbetrieb gefertigt wird, produzieren lassen. 28 g leicht, griffig – und eine sichere Methode, um Kippenstummel, Taschentücher und andere Ekeligkeiten aufzusammeln.



**PATRON X OUTDOOR-INSIDER**  
OI MÜLLGREIFZANGE  
— Preis: 7,95 Euro



BESSERWISSER: BIKEPACKING

# Schmales Gepäck, große Reichweite

Mit wenig Gepäck und maximaler Freiheit unterwegs sein – Bikepacking interpretiert das Reisen mit dem Fahrrad neu. RAUSZEIT zeigt, worauf es beim Abenteuer auf zwei Reifen ankommt – von der Planung bis zur richtigen Ausrüstung.

» Beim Radfahren lernt man ein Land am besten kennen – weil man dessen Hügel emporschwitzt und sie dann wieder hinunter-saust«, philosophierte Ernest Hemingway einst. Der US-amerikanische Schriftsteller, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts lebte, galt als glühender Fahrradliebhaber. Es war die Unmittelbarkeit des Reisens auf zwei Rädern, die er besonders schätzte. Damit war der Literaturnobelpreisträger in seiner Generation keineswegs allein, schließlich war das Fahrrad schon damals für viele Menschen mehr als nur ein einfaches Alltagsgerät. Es war ein Symbol für Unabhängigkeit und Selbstbestimmung – und ein Mittel, um Freiheit zu erleben. Ein Jahrhundert später hat sich dies kaum verändert. Denn obwohl die Bedeutung des Fahrrads als Reisemittel im Vergleich zu Hemingways Zeiten abgenommen hat – oder vielleicht gerade deshalb –, übt das Reisen auf zwei Reifen weiterhin eine enorme Faszination auf viele Menschen aus.

## WAS IST BIKEPACKING?

Die ersten Sonnenstrahlen sprenkeln durch den Laubwald, die Luft ist noch feuchtfriß. Noch ist niemand unterwegs – und deine Beine kommen nach der Biwaknacht langsam, aber sicher in das rasante Staccato. Leichtgängig frisst dein Rad Kilometer um Kilometer. In deinem Gesicht macht sich ein Grinsen breit – und in deinem Kopf ein Gefühl: Freiheit.

Bikepacking, das ist die moderne Antwort auf den Wunsch nach Abenteuer und Einfachheit. Als minimalistische Spielart des klassischen Radreisens reduziert es das Fahren von A nach B auf das Wesentliche. Leichtigkeit steht dabei genauso im Vordergrund wie Flexibilität, Freiheit und Unabhängigkeit. Die Idee: Unvergessliche Erlebnisse mit

dem Fahrrad müssen keine monatelangen Grenzerfahrungen quer durch ganze Kontinente oder sogar die ganze Welt sein, beladen mit kiloschweren Packtaschen, auf der Suche nach dem Extremen. Mit der richtigen Strecke, dem richtigen Equipment und vor allem der richtigen Einstellung – gewürzt mit etwas Spontaneität und Entdeckergeist – kann das Abenteuer auf dem Fahrrad gerne vor der eigenen Haustür beginnen. Übernachtet wird nach Möglichkeit in Schlafsack und Zelt. Und auch die Dauer darf durchaus minimalistisch bleiben: Ein Kurztrip in die Berge, eine schnelle Wochenendflucht oder ein spontaner Overnighter reichen oft aus, um dem Alltag zu entfliehen und ein Abenteuer zu erleben.

Bikepacking als minimalistische Interpretation des klassischen Radreisens – wie sehr das Thema die Menschen bewegt, zeigt eine Analyse der Suchanfragen auf der Internetplattform Google. Dort gab es für den Begriff »Bikepacking« bis Mitte der 2010er-Jahre so gut wie keine Aufmerksamkeit. Seitdem steigen die Suchanfragen allerdings kontinuierlich an. Zuerst befeuerten das aufkommende Gravelbike und die steigende Popularität von Langstreckenrennen wie der berühmten Tour Divide in den USA ein wachsendes Interesse. Später war es die hohe Nachfrage nach Naturaktivitäten während der Coronavirus-Pandemie, die die Suchen nach Bikepacking-Themen förmlich explodieren ließ. Es ist eine Entwicklung, die bis heute anhält: Mittlerweile gibt es in Deutschland monatlich rund 12.500 Suchanfragen auf Google zum Bikepacking. 2020 waren es noch rund halb so viele.

→

## Welcher Bikepacking-Typ bist du?

**Bikepacking bedeutet Reisen mit dem Fahrrad und leichtem Gepäck – aber es gibt viele Varianten, die sich an unterschiedliche Vorlieben und Distanzen anpassen.**

**Overnighter:** Einfach die Taschen packen und losfahren – perfekt für eine Nacht draußen. Minimales Gepäck reicht: Schlafsack, Matte, Wechselklamotten, fertig. Ob Wild-Biwak oder Campingplatz, bleibt dir überlassen.

**Micro-Adventure:** Mehr als eine Nacht, aber noch kein langer Trip. Ein Wochenende auf Tour, vielleicht mit Zugstrecken kombiniert. Für ein Micro-Adventure brauchst du etwas mehr Ausrüstung als beim Overnighter.

**Bikepacking-Abenteurer:** Mehrere Tage unterwegs, minimalistisch, aber autark. Typische Bikepacking-Abenteurer sind Touren durch Deutschland oder über die Alpen. Eine Mischung aus Camping und Unterkünften ist sinnvoll.

**Bikepacking-Reise:** Bikepacking im Langstreckenformat. Wer wochenlang unterwegs sein will, muss sein Gepäck perfekt optimieren. Nur für erfahrene Minimalisten – mit maximalem Abenteuerfaktor. Und für die, die kein Fan von Schlafsack und Zelt sind: Die übernachten in Unterkünften entlang der Route. Das bedeutet weniger Gepäck und mehr Komfort – und ermöglicht eine heiße Dusche am Abend.

## Klassen-Primus

Ultraleichte, minimalistische Ausrüstung hat bisweilen auch fragilen Charakter. Nicht so der Micron III des schwedischen Koch- und Kocherspezialisten Primus. Der winzige, aber robust gearbeitete Gasbrenner passt zusammengeklappt in deine Handfläche. Entfaltest du seine Flügel, nimmt er es stabil und selbstbewusst mit vollen Pasta-Töpfen auf. Der 58 g leichte Zwerg heizt mit seinen 2600 Watt Brennleistung sauber ein und bringt einen Liter Wasser in circa 3,5 Minuten zum Kochen. Dabei verbraucht er durchschnittlich sparsame 185 g Flüssiggas pro Stunde. Mit dem Mikro-Packmaß und der Maxi-Leistung eignet er sich hervorragend für gepäck-sensibles Bikepacking. Die Handhabung ist wunderbar simpel: auf die Gaskartusche schrauben, Hahn aufdrehen, Funken fliegen lassen – und dem Fauchen lauschen, während die magenfüllende Mahlzeit oder das Kaffeewasser aufkocht. Hergestellt in Europa.

**PRIMUS MICRON III**  
— Preis: 69,95 Euro



\*Gaskartusche  
nicht im Preis  
enthalten

## Ziehharmonika

Harry Potter hätte seine Freude an diesem Zaubertopf. Denn die gut 5 cm hohe Scheibe wird wie ein Akkordeon auseinandergezogen. Und Simsalabim: steht ein Kochset aus 1-Liter-Topf plus Deckel und Griff, Tasse und Göffel vor dir. Die Komponenten harteloxiertes Aluminium und hitzebeständiges Silikon machen dieses Platzwunder möglich, ohne dabei Einbuße beim brennstoff-effizienten Kochen zu haben. Fehlt noch was? Ach ja, das Gewicht: 260 g – hüstel. Faltest gefällig? Dann komm am besten zum Topf-Origami zu uns in den Laden.

**SEATOSUMMIT FRONTIER UL COLLAPSIBLE ONE POT COOKSET 1L**  
— Preis: 94,95 Euro



## Bitte vollmachen

Was ist Freiheit? Wenn du bedenkenlos deine Trinkflasche in der Natur auffüllen kannst. Die Breakaway von Durst-Spezialist Hydrapak nimmt 880 ml Wasser auf, die durch den im Drehverschluss integrierten Wasserfilter beim Trinken automatisch gereinigt werden. Eliminiert werden dabei 99,99 % von Ecoli-Bakterien und parasitären Zysten. Mit den 1500 Litern Lebensdauer dürdest du fast einmal um die Erde fahren können. Wie gut, dass die Flasche optimal Bike-kompatibel ist: satter Sitz in der Fahrradhalterung und einhändig bedienbar.

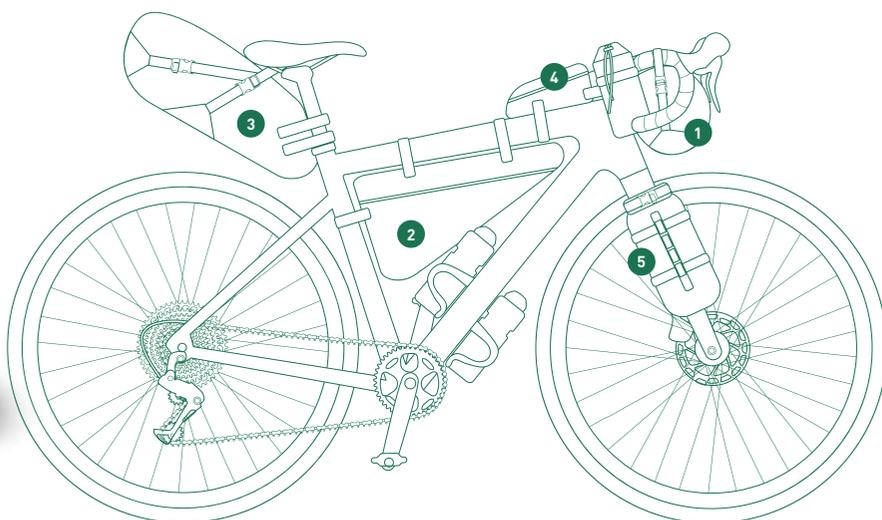


**HYDRAPAK BREAKAWAY 880 ML + FILTER CAP** — Preis: 49,90 Euro

## Zauberbeutel

105 g leicht – und voller grandioser Detaillösungen. Dieser minimalistische Pullover mit brusttiefem Reißverschluss ist ein Meisterwerk für Minimalisten. Das hauchdünne, aber ziemlich widerstandsfähige Gewebe aus recyceltem Ripstop-Nylon ist PFAS-frei imprägniert, hält also einem Regenschauer stand. Der Stoff selbst ist winddicht, auf Brusthöhe und am Rücken sind aber drei Lüftungsschlitze eingearbeitet, so wird's nie schwitzig unter der Haube. Egal, ob linke oder rechte Seite, das Houdini Stash kann in beiden Klettverschlussaschen wie von Zauberhand auf Tennisballgröße geschrumpft werden. Ein ultraleichter Alleskönner von Bikepacking über Trailrunning bis Reise und Alltag.

**PATAGONIA HOUDINI STASH 1/2-ZIP PULLOVER**  
— Preis: 140,00 Euro



## DAS BIKEPACKING-SETUP

Doch wie sieht ein ideales Bikepacking-Setup aus? Wie zuvor bereits beschrieben, reisen Bikepackerinnen und Bikepacker nicht mit herkömmlichen Packtaschen am Gepäckträger oder mit einem Anhänger, wie es bei klassischen Radreisen der Fall ist. Stattdessen wird das gesamte Gepäck in speziell entwickelten, leichten Bikepacking-Taschen verstaut, die aerodynamisch ans Rad angepasst sind. Lenkertasche (1), Rahmentasche (2), Satteltasche (3) – letztere wird aufgrund ihrer Form auch liebevoll als »Arschrakete« bezeichnet – bilden die Basis. Je nach benötigtem Packvolumen gibt es darüber hinaus auch Taschen für das Oberrohr (4) und die Gabel (5). Alles sehr leicht und möglichst wasser- und staubdicht. Das Fahrrad der Wahl ist dabei häufig das Gravelbike. Der Grund: Die Routen führen oftmals über Schotterpisten, Waldwege oder abgelegene Trails – fernab von überfüllten Straßen. Je nach Präferenz sind manche Bikepacking-Fans aber auch mit dem Mountainbike, dem Rennrad oder sogar dem E-Bike unterwegs.

»So wenig wie möglich, so viel wie nötig« – dieser Grundsatz bestimmt auch die Packliste beim Bikepacking. Da der Platz in den aerodynamischen Taschen begrenzt ist, zählen jedes Gramm und jeder Liter Packvolumen. Die Kunst liegt deshalb darin, das Nötigste mitzunehmen, ohne auf Sicherheit und ein Minimum an Komfort zu verzichten. Die mitgeführte Ausrüstung muss entsprechend winzig packbar, maximal aber in der Funktionalität sein. Immer mehr Produkte werden den besonderen Bedingungen angepasst, wie z. B. kürzere Zeltgestänge-Segmente, die dann an den Lenker oder in die Rahmentasche passen. Die Bekleidung muss einen besonderen, multifunktionalen Spagat bewältigen: Sie muss sowohl auf dem Rad funktionieren als auch abends im Camp – und das bei wechselnden Wetterbedingungen. Dazu ein leichter, stark komprimierbarer, aber wärmender Schlafsack, was in der Form fast zwangsläufig auf eine Daunenfüllung hinausläuft. Eine Isomatte mit dem Packmaß einer kleinen Trinkflasche. Und schließlich ein minimalistisches Kochset, in sich verstaubar, mit leistungsstarkem



## Bikepacking-Packliste

Ob Overnighter oder wochenlange Tour – einige Grundregeln des Packens bleiben immer gleich. Die wichtigsten Tipps für dein Bikepacking-Abenteuer:

- **Taschen:** Rahmennah ist das Rezept. Typisches Setup: Lenker-tasche, Rahmentasche und Satteltasche – wasserdicht. Ergänzt um kleine Zusatztaschen, je nach Bedarf.
- **Bekleidung:** Multifunktionalität ist gefragt. Muss stimmen für die Stunden im Sattel, aber auch abends im Camp. Unser Tipp: Merinowolle, da es temperaturregulierend, geruchsneutral und auch über mehrere Tage angenehm zu tragen ist. Dazu unbedingt auf winddichte, eher eng anliegende (= weniger Luftwiderstand) Oberbekleidung und Hardshell-Jacke achten.
- **Zelt:** Sollte leicht und kompakt sein. Spannend: Manche Modelle sind speziell fürs Bikepacking konzipiert, mit kürzeren Gestängesegmente, um in Rahmen- oder Lenkertasche zu passen. Alternative: Tarp oder Biwaksack.
- **Schlafen:** Superleicht, stark komprimierbar und kuschelig warm = Daune. In puncto Matte: aufblasbares Modell, die sind leicht, klein verpackbar und doch bequem.
- **Navigation:** Je nach Tour GPS-Gerät, Bike-Computer oder Navi-App, dazu Power-Bank und evtl. Solarzelle. Tipp: Auf Plattformen wie Komoot gibt es grenzenlose Planungsmöglichkeiten speziell für Bikepacking-Touren auf der ganzen Welt.
- **Werkzeug und Ersatzteile:** Multitool, Ersatzschlauch, Pumpe und Flickzeug. Wenn du schlauchlos fährst, brauchst du ein Tubeless-Kit.
- **Kochausrüstung:** Kleiner, leichter Campingkocher plus Topfset, idealerweise ineinander verstaubar, und mindestens eine Trinkflasche oder ein Trinksystem sind essenziell. Tipp: Ein Wasserfilter verleiht Flexibilität beim Nachtanken.

Bei uns im Laden zeigen wir dir gerne, welche Ausrüstungsteile unserer Erfahrung nach besonders bewährt und geeignet für Bikepacking-Touren sind. Komm einfach vorbei!

# Get going.



### TOUR TRAVEL PACK 40I

Dein perfekter Reisebegleiter! Gepolsterte Fächer, Laptopfach, Organizer, abschließbare Reißverschlüsse, verstellbares Tragesystem und ein wetterfestes Duffelbag-Frontfach machen ihn zum funktionalen All-in-One-Wunder. Leicht, stylish, organisiert und handgepäcktauglich – mehr braucht es nicht!



Bikepacking-Taschen sollten wasserdicht sein. Ein nasser Schlafsack ist jedenfalls keine Option ...

# eagle creek

[www.eaglecreek.eu](http://www.eaglecreek.eu)



## Minimalisten-Matte

Zusammengepackt braucht die Tensor Elite nur etwas mehr Platz als eine Coladose. Der findet sich in jeder Bikepacking-Tasche. Mit aberwitzigen 240 g in Größe Regular ist das Gewicht am Bike quasi nicht spürbar. Spüren wirst du allerdings den feinen und geräuschlosen Schlafkomfort nach einem deftigen Tag im Sattel: Knapp 8 cm dick ist die Mini-Matratze – verteilt auf 183 x 51 cm. Ein kühler Rücken ist von Frühjahr bis Herbst bei einem R-Wert von 2,4 auch nicht zu befürchten, da eine hauchdünne Isolierschicht im Inneren der Matte deine Körperwärme nach oben spiegelt – und die Bodenkälte nach unten abblitzen lässt. Das Außengewebe ist 10 Denier starkes Cordura-Nylon. Befüllt wird per mitgeliefertem Pumpsack und verschlossen mit einem extraflachen Ventil.

**NEMO TENSOR ELITE REGULAR**  
— Preis: 270,00 Euro



## Rollenverteilung

Lenker-Rollen aus dem Bikepacking-Bereich sind in puncto (De-)Montage bisweilen etwas fummelig. Ortlieb hat im neuen Handlebar-Pack Flex einen knackigen Montagepunkt integriert, der das Anbringen und Abschnallen in Sekundenschnelle und kinderleicht ermöglicht\*. Zweites Plus: Die 460 g leichte Tasche wird dadurch deutlich stabiler bei ruppigen Schotter- oder Trail-Passagen. Der Zugriff auf den Inhalt – prädestiniert sind Schlafsack, Isomatte oder Zelt – erfolgt per beidseitigem Rollverschluss. Mit einem Kompressionsventil und -riemen kannst du der Rolle ordentlich die Luft abdrehen. Wasserdicht dank PU-beschichtetem Nylon-Gewebe – liebevoll zusammengeschweißt bei Ortlieb im fränkischen Heilsbrunn.

\*[Wichtig: Als Gegenspieler für das Handlebar-Pack Flex brauchst du die Lenkerhalterung Handlebar Mountain-Set QR, die nicht im Lieferumfang enthalten ist, die du aber natürlich auch bei uns im Laden bekommst.]

**ORTLIEB HANDLEBAR-PACK FLEX**  
— Preis: 125,00 Euro



Beim Bikepacking ist man in der Regel schneller und leichter unterwegs als beim Tourenradfahren.

Brenner, damit die Kohlenhydrate schnell parat sind, bevor der Hungerast kommt. Auch in puncto Werkzeug und Ersatzteile heißt es: nur das Nötigste! Ein Multitool, ein Ersatzschlauch und Flickzeug sind Pflicht – alles darüber hinaus wird individuell nach Strecke und Tourenlänge gewählt. Beim Packen selbst sorgt die richtige Gewichtsverteilung dafür, dass sich selbst ein beladenes Bikepacking-Rad in Sachen Fahrgefühl kaum vom nackten Bike unterscheidet: Schwere Gegenstände wie Werkzeug landen deshalb in der Rahmentasche, leichte, voluminöse Dinge wie Schlafsack oder Kleidung kommen in Lenkerrolle oder Arschrakete.

## EINFACH LOSFAHREN UND ERLEBEN

Ist das Gepäck einmal verstaut, das Rad bereit, bleibt nur noch eines zu tun: aufsteigen und losfahren. Denn Bikepacking ist kein Wettbewerb oder Prestigeprojekt. Es ist eine Einladung, sich treiben zu lassen. Eine Einladung zu einem Abenteuer, das beginnt, sobald man in die Pedale tritt – nur das Fahrrad, die Natur und die Freiheit, mit jedem Kilometer neu zu entscheiden. Wer sich darauf einlässt, wird erleben, was Hemingway einst meinte: Die Welt zeigt sich auf zwei Rädern unverstellt und unmittelbar. Und vielleicht ist es genau diese Einfachheit, die das Bikepacking so faszinierend macht. ○

**TEXT** WERNER MÜLLER-SHELL

ARCHIVGUT: KURT ALBERT

# DER FREI-GEIST

*Vor 50 Jahren erfand Kurt Albert das Rotpunkt-Klettern und damit eine weltweite Kletterphilosophie. Er selbst nahm sich nie so wichtig.*

Ob Kurt Albert ein Idol war? Kurt Albert selbst hatte zu Lebzeiten eine recht klare Meinung zu dieser Frage. Als er sich einmal in einer Kletterhalle – so wird glaubhaft überliefert – nicht ganz so mustergültig benommen hatte, wie es das Management der Anlage von einem namhaften Kletterer wie ihm schon gerne gesehen hätte, kam er beim nächsten Mal mit einem T-Shirt in die Halle, auf dem stand: »Ich bin kein Vorbild.«

Womöglich war Kurt Albert, 1954 in Nürnberg geboren, aber genau deshalb ein Vorbild, weil er keines sein wollte. Er stieg auch nicht stets durch die schwierigsten Routen oder auf die höchsten Gipfel. Aber im Frühjahr 1975 malte Albert erstmals einen roten Punkt an den Einstieg einer Kletterroute, womit er signalisierte: Ich habe diese Route nur durch Muskelkraft – also frei – geklettert. Technische Hilfsmittel wie Seil oder Haken dienten nur der Absturzsicherung, nicht aber dem Ausruhen oder gar als Steighilfe. Zu einer Zeit, als sich die Menschen noch mit Leitern die Wände um jeden Preis hochhangelten, avancierte er mit dem munteren Farbkleck im tristen Grau zu einem der geistigen Väter eines neuen Begehungsstils und damit des modernen Sportkletterns – und gleichzeitig zu einer Art Gegenentwurf des reinen Leistungsgedankens.

Alberts Grundnahrungsmittel: Bier und Kaffee, Leberkäs-Semmeln und Schäufele, wie die Schweineschulter in seiner fränkischen Heimat genannt wird. Das Rauchen gab er nie auf; denn, so sagte es Albert selbst einmal, sein Leben sei eine »Perlenkette gebrochener Vorsätze«. Der Journalist und Autor Tom Dauer beschreibt ihn in seiner herausragenden Albert-Biografie »Kurt Albert: frei

denken. frei klettern. frei sein.« mit Sloterdijk als »Virtuose der Alltagsuntauglichkeit«, als einen, der stellvertretend für alle stehe, »denen das Tun wichtiger ist als das Sein und das Sein wichtiger ist als der Schein«.

Bei Kurt Albert, so heißt es, da war der Spaß am Leben, das Verlangen, frei zu sein. Die Kletter-WG in Mittelfranken, in der Albert lange lebte, wurde zur legendären Anlaufstelle der Bergsteiger-Szene. Bernd Arnold, selbst ein begnadeter Kletterer, nennt Albert im Telefonat mit der RAUSZEIT einen »begnadeten Menschen«, der sich hinter seinen Späßen versteckt habe, »einen großen Geist«, der Klavier spielte und wie besessen Spanisch lernen konnte, einen toleranten Menschen. »Denn wenn man klug ist, dann ist man tolerant«, und bevor diese Klugheit zu lange Zeit hat, um sie sacken zu lassen, sagt Arnold noch: »Er hat keinen Wert auf die materiellen Dinge gelegt.«

Im Herbst 2010 stürzte Albert tödlich ab, und zwar nicht von einem dieser vielen hundert Meter hohen nackten Felsen, wie er sie überall zwischen Patagonien und Karakorum durchstiegen hatte, sondern aus einer mit Klettersteig durchzogenen Wand in der Fränkischen Schweiz, 18 Meter tief, wegen eines Sicherheitsfehlers. Wenige Tage später versammelten sich Hunderte Kletterer zur Gedenkfeier, tief getroffen. Aber tief in seiner Seele, so erzählt Alberts Freund Arnold, habe er sich gedacht: »Kurt hatte ein erfülltes Leben.« ○

TEXT DOMINIK PRANTL

# TAKING COMFORT TO EXTREMES

*NOCH LEICHTER UND KOMFORTABLER WANDERN. Die Leichtigkeit des Wanderns in den Bergen spiegelt sich längst auch in der Ausrüstung wider, wie beim ISPO Award Gewinner deuter Speed Lite Pro. Die Speed Lite Pro Modelle sind angenehm leicht und bieten einen hervorragenden Tragekomfort.*

Der neue **Speed Lite Pro** übertrumpft die ohnehin leichten Vorgängermodelle nochmals. Ganz nach dem Motto „weniger ist mehr“. Allen voran das neue, extrem leichte LiteAir-Rückensystem. Aber auch leichtere, strapazierfähige Materialien sowie eine bessere Konstruktion optimieren das Gewicht.

Das LiteAir-Rückensystem sorgt zudem für eine angenehme Belüftung und noch bessere Lastübertragung als bisher. Gerade für sportliche, ambitionierte Wander\*innen, die längere Distanzen in kurzer Zeit bewältigen möchten, ist der **Speed Lite Pro** ein absoluter Tipp. Die westenförmigen, ergonomisch geformten und perforierten Schulterträger sorgen für einen sicheren, festen Sitz und gute Belüftung. Die anschmiegsamen Hüftflossen und die Lageverstellriemen verteilen das Gewicht optimal auf Hüfte und Schultern. So werden Schulter- und Rückenmuskulatur maximal entlastet.

Der bluesign® zertifizierte **Speed Lite Pro** überzeugt mit cleveren Features wie Taschen an den Schulterträgern und Hüftflossen. Hier sind wichtige Utensilien wie Handy, Flasks oder Energieriegel stets griffbereit. Platz für Kleinteile bietet ein geräumiges Deckelfach (**Speed Lite Pro 28 SL** und **30**). An einer Schnellfixierung lassen sich im Nu die Stücke befestigen, ohne dass der Rucksack abgenommen werden muss. Ein Trinksystem mit bis zu drei Liter findet ebenfalls Platz sowie Ersatz-Shirts und Regenkleidung.

Der Rucksack ist Grüner Knopf und ClimatePartner zertifiziert und wird ohne PFAS hergestellt. Das Hauptmaterial besteht zu 100 % aus recycelten Materialien.



Mehr Energie dank größter Leichtigkeit.



Schneller Zugriff dank praktischer Verstaumöglichkeiten und integrierten Taschen am Schulterträger.



Rückenschonend dank gutem Tragekomfort durch das LiteAir Rückensystem.

Alle Infos zum **Speed Lite Pro** findest du unter:  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



# Heiß am Stiel

Etwas am Lagerfeuer brutzeln, das ist für Kinder Abenteuer und Knabbergenuss in einem. Stockbrot ist ein perfekter Snack zum Selberbacken. RAUSZEIT gibt Tipps, damit es klappt und der Spaß nicht in verkohlter Enttäuschung mündet.

**S**tockbrot – das ist weit mehr als einfach ein um einen Holzstab gewickelter Brotteig, der über einer Glut gebacken wird. Für die Kleinen – und auch für einige Große – verwandelt es den eigenen Garten in ein Expeditions-Basecamp. Es macht aus einem banalen Gebäck eine selbst gejagte, überlebenswichtige Mahlzeit mitten in der Wildnis. Es kann zu Hause vorbereitet werden, im Rucksack mit auf Tour gehen und die Krönung nach einem Wander- oder Paddeltag sein. Und es schmeckt – wir sind zurück in der Realität – wirklich unglaublich lecker. Vor allem, wenn Varianten ins Spiel kommen.

## Für echte Spießer

Mit dem Teil wirst du am Lagerfeuer alle anderen Eltern in puncto Backzeit und -ergebnis ausstechen. Die gusseiserne Spitze wirkt wie ein eingewickelter Backofen und gart den Teig in Rekordzeit. Einfach über der Glut vorheizen und vorsichtig den Teig rumwickeln. Praktisch: Eine Einkerbung an der Spitze vermeidet lästiges Teig-Verrutschen. An der Edelstahl-Teleskopstange kannst du stufenlos die gewünschte Länge einstellen (70-107 cm). Bei kleinen Kindern musst du aufgrund des Gewichts (660 g) etwas mithelfen.

**PETROMAX STOCKBROTSPIESS MIT GUSSEISENSPITZE**  
— Preis: 29,00 Euro



## Zündkerze

Bis zu 3000 wetterfeste Zündungen für 30 g Eigengewicht! Die Spitze des Feuerstahls in das Zundernest stellen, den Schaber druckvoll über den Feuerstahl in Richtung Zunder ziehen und durch den Funkenflug das Lagerfeuer entfachen. Hergestellt in Schweden.

**WILDO FIRE FLASH PRO SMALL**  
— Preis: 14,90 Euro

## Brotbackanleitung

### DER RICHTIGE STOCK

Gerade mit Kindern ist die Stocksuche, -auswahl und -vorbereitung ein spannender und zugleich wichtiger erster Schritt. Die Brot-Rute sollte nicht zu kurz sein, aber auch nicht zu schwer, damit die Entfernung zu knisterndem Feuer und Glut groß genug ist, Arme und Motivation aber nicht zu schnell unter der Last nachgeben. Circa ein Meter Stocklänge ist eine gute Orientierungsgröße. Dann die Spitze mit dem Schnitzmesser von Rinde befreien und glätten. Wichtig: Bitte verwendet Totholz und schneidet keine Äste dafür ab.

### DAS GRUNDREZEPT – SALZIG UND SÜSS

Das Basisrezept für Stockbrotteig ist simpel. Für ungefähr vier bis sechs Stockbrote einfach 500 g Dinkel- oder Weizenmehl in eine große Schüssel geben, ein Päckchen Trockenhefe in die Mitte streuen und zwei bis drei Teelöffel Salz verteilen. Dann 250 bis 300 ml warmes Wasser dazu, verrühren und einkneten. Für eine süße Variante statt Salz einfach Zucker oder Honig, vielleicht etwas Zimt nehmen. Die Schüssel mit Deckel oder Geschirrtuch abdecken und circa 30 bis 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Am Schluss den Teig händisch portionieren.

### DIE VARIANTEN

Pimp your Stockbrot – das bringt Abwechslung auf die Zunge und in die Sache. Einfach nach Lust und Mut sinnvolle, klein gestückelte Geschmacksträger in den Teig einkneten. Zum Beispiel: Käse, Schinken, getrocknete Tomaten, Mais, Paprika, Pilze, Oliven, Basilikum, Schnittlauch, Gänseblümchen, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandelsplitter, Schokodrops, Rosinen, getrocknete Datteln und Aprikosen ... Na – läuft das Wasser schon im Mund zusammen?

### AUF DEN HOLZOFEN

Die Teigportionen zwischen den Handflächen zu relativ dünnen Schlangen rollen, dann eng und kompakt über die Stockspitze wickeln. Beim Backen gibt es drei wichtige Regeln, damit der Teig durchbackt, aber nicht verkohlt: 1. Über Glut backen, nicht über Flammen! 2. Ausreichend Abstand zwischen Glut und Stockbrot einhalten. 3. Drehen und wenden, drehen und wenden, drehen und ...! Wenn das Stockbrot an allen Seiten hell gebräunt ist, sollte es fertig sein. Aber Vorsicht beim Abziehen, damit es keine »Zu-heiß«-Tränen gibt.

**Tipp:** Ein ordentliches Butterstück in den Hohlraum drücken – und die Abenteuer-Beute genießen.

**WICHTIG:** Vor allem beim Stockbrotbacken mit kleinen Kindern sollten immer ausreichend Erwachsene dabei sein!



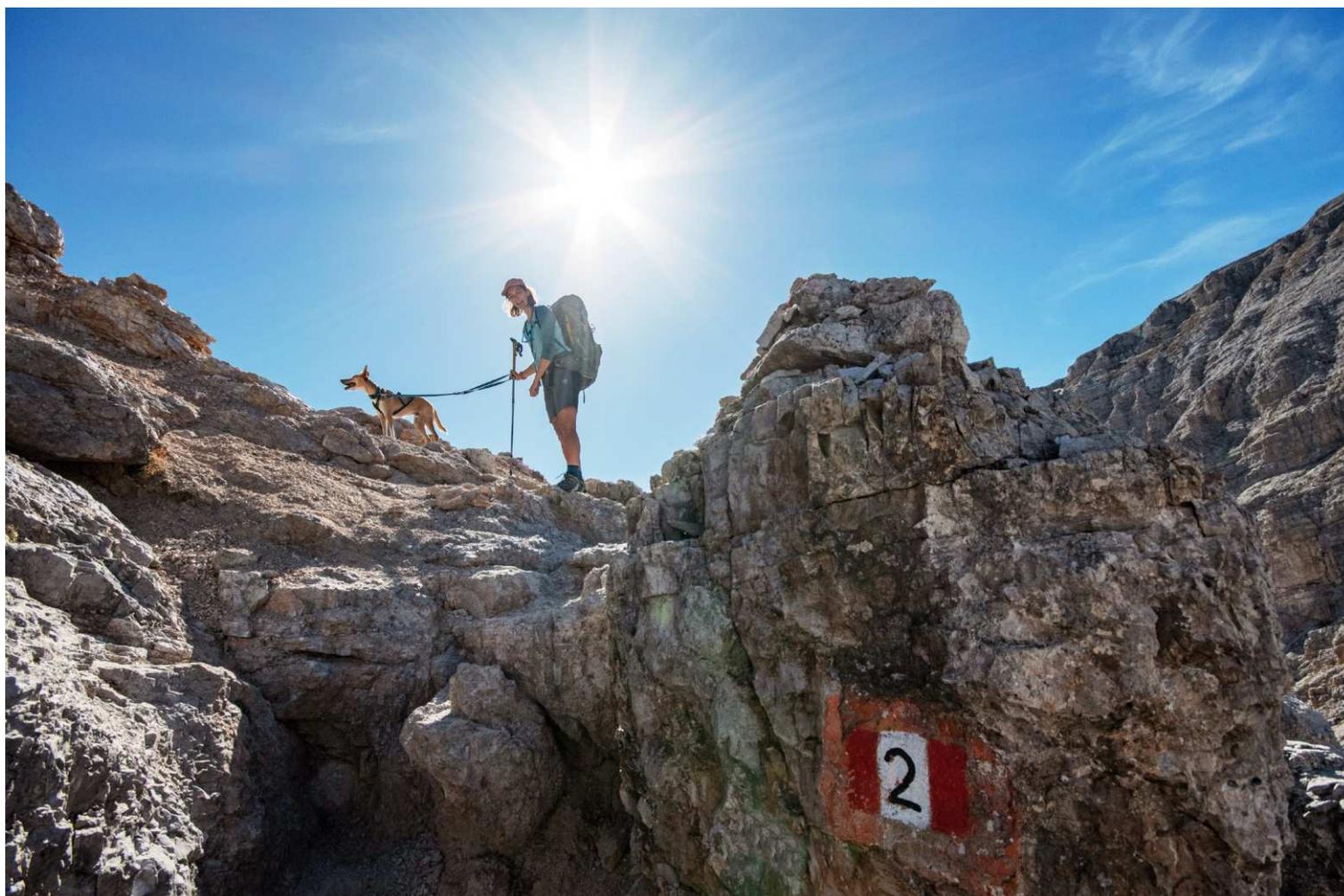
AUFGESPÜRT: OUTDOOR-ABENTEUER MIT HUND

# Mit Fellnasen auf Tour

Dein Hund ist für dich mehr als nur ein Kuschelpartner auf der Couch?

Mit der richtigen Einstellung, der passenden Ausrüstung und etwas Vorbereitung könnt ihr gemeinsam zu Outdoor-Abenteuern aufbrechen.

RAUSZEIT hat ein paar hundetaugliche Touren erschnüffelt.



Übung macht den Hund zur Gämse: Leichte Kletterpassage auf dem Dolomiten-Höhenweg zwischen Regensburger Hütte und Grödner Joch. Mit viel Kraxel-Spaß für Hund Ralfi und sensationellen Ausblicken für Frauchen und Autorin Nadine.

Im Spätsommer 2023 sollte ein besonderer Traum in Erfüllung gehen: Gemeinsam mit meinem Hund Ralfi wollte ich über die Alpen wandern. Von München nach Verona. Vorab unternahmen wir viele Berg- und Skitouren, mit jedem Meter gewannen wir an Selbstvertrauen hinzu. Ich wollte mit der Alpenüberquerung unsere Grenzen ausloten: Wie weit könnten wir gemeinsam gehen? Was würde sich in unserer Beziehung verändern? Und wie lange würden Ralfis Pfoten und meine Füße durchhalten?

Anspruchsvolle Höhenwege erklimmen, morgens die Schnauze aus dem Zelt in die skandinavische Wildnis strecken oder im Kanu auf einem weiten Fluss dahingleiten – die meisten Hunde lieben Abenteuer genauso wie wir Menschen. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit seinem vierbeinigen Freund Erlebnisse und neue Erfahrungen zu sammeln. Jeder Hund hat seine eigenen Vorlieben: Die einen sind geborene Schwimmer, andere bevorzugen felsiges Gelände unter den Pfoten, wieder andere begleiten ihre Menschen gerne auf Fahrrad- oder Bootsausflügen.

Aber Abenteuer und Vierbeiner müssen zusammenpassen. Nicht jeder Hund ist den körperlichen Anforderungen gewachsen. Kurzschnäuzige (brachycephale) Rassen wie Mops, Bulldoggen, Boxer und Pekinesen haben oft schon im Alltag Atemprobleme, sodass zusätzliche Belastung schnell gefährlich werden kann. Ansonsten eignen sich jedoch die meisten Hunde – ob mit kurzen oder langen Beinen, Stehohren oder wuscheligem Fell, ob vom Züchter oder aus dem Tierheim.



Mit stressfreier, positiver Gewöhnung klappt's auch im Zelt. Aber Vorsicht: Die Krallen und Zeltböden sind nicht zu 100 % kompatibel. Lieber eine alte Schaumstoffmatte oder einen EVA-Zeltteppich drunterlegen.



Willkommenes Einzelzimmer-Privileg für Mensch und Vierbeiner: allein im Winterraum auf der Pfeishütte im Karwendel.

Wichtig: Ein Tierarzt-Check vor großen Unternehmungen klärt, ob der Hund ausgewachsen ist und keine Einschränkungen im Herz-Kreislauf-System oder Bewegungsapparat bestehen. Hat der Hund dann noch Freude an Bewegung und die nötige Motivation, kann es losgehen. Und keine Sorge: Auch wenn er auf gewohnten Spaziergängen manchmal trödelt, neue Eindrücke und die richtigen Anreize werden ihn herausfordern.

## HERAUSFORDERUNG ALS MOTIVATIONSHILFE

Das sagt auch Melanie Knies – und sie muss es wissen, denn die 53-Jährige hat schon viele Mensch-Hund-Teams in abenteuerlichen Situationen erlebt. 2018 gründete die Wahlberlinerin »Camp Canis« und veranstaltet seither in ganz Deutschland Hindernisläufe und Abenteuer camps für Menschen und ihre Hunde. Die Events bieten einen geschützten Rahmen für erste Outdoor-Erfahrungen mit dem Hund, bevor man sich an größere Abenteuer wagt. Und sie erfordern auch Mut, wie Melanie Knies betont: »Hunde und Menschen sind sich in einer Sache sehr ähnlich: Wenn wir uns immer nur in unserer gewohnten Komfortzone bewegen, lernen wir nichts Neues.« Unsere Fellfreunde sind also auch wissbegierig. Bei den Läufen und Outdoor-Camps geht es dann auch nicht vordergründig um sportliche Leistungen, sondern



Freilaufende Hunde verursachen bei Weidetieren extremen Stress. Deshalb: Auf Weiden und in Naturschutzgebieten gehören Hunde an die Leine.

→

darum, sich gemeinsam Herausforderungen zu stellen und dadurch die Bindung zu stärken. Teamarbeit ist gefragt. »Die Hunde sind voll eingebunden«, sagt Melanie Knies. Es tut ihnen gut, nicht ständig auf Kommandos hören zu müssen, sondern auch mal voranzugehen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Der Schlüssel bei allem: den Hund behutsam an Neues heranführen.

### VOLLE SCHNAUZE VORAU!

Ein gutes Beispiel hierfür ist die Gewöhnung an das Fahren mit dem SUP-Board oder Kanu. Das beginnt nicht auf dem Wasser, sondern an Land – und am besten schon zu Hause. Wenn der Hund die Möglichkeit hat, zuerst den Geruch des Sportgeräts zu erschnüffeln, dann fällt es ihm leichter, auf dem Board oder im Boot stillzuhalten. Auch das schwebende Paddel über dem Kopf ist anfangs suspekt und braucht Übung. Bei der Auswahl der Gewässer und der Route geht es primär um das fahrtechnische Können des Menschen – aber auch darum, großen Stress für den Hund zu vermeiden. Und spaßige, ausgelassene Pausen mit viel Bewegung im kühlen Nass einzubauen. Denn SUP- und Kanufahren ist Kopfarbeit für den Hund, da er über längere Zeit ruhig bleiben und Reizen widerstehen muss. Wer den langen Tag auf dem

»Auf was wartest du, langsamer Zweibeiner?«  
Schöne Aussicht mit Wau-Effekt!



See oder Fluss dann mit gemeinsamem Toben im Wasser beendet, der hat mit Sicherheit für den Rest seines Lebens einen wassertauglichen Partner, der schon bei der Sichtung eines Kanus Freuden-Hüpfen macht, weil er weiß, was da Tolles auf ihn zukommt.

### TREKKING MIT HUND

Auf Mehrtageswanderungen ist der Hund besonders gefordert, da er täglich mit wechselnden Bedingungen umgehen muss – von steilen Aufstiegen bis zu langen, flachen Etappen, von Hitze bis zu plötzlichem Schneefall in höheren Lagen. Durch das schrittweise Verlängern

ANZEIGE

# BEREIT FÜR DEIN ABENTEUER?



**LOWA**  
simply more...

## RENEGADE

EVO GTX MID\_Ws



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

# Tourentipps für 2+4 Beine

## Alpenüberquerung mit Anschнауzen



Die Routenwahl hängt von den Fähigkeiten von Mensch und Hund sowie von hundefreundlichen Unterkünften ab – denn nicht überall sind Vierbeiner willkommen. In manchen Hütten darf man im Winterraum übernachten, insbesondere in Südtirol gibt es oft Einzelzimmer, die eine Unterbringung abseits der großen Matratzenlager ermöglichen. Wichtig: frühzeitig buchen und den Hund unbedingt ankündigen.

Eine relativ hundetaugliche Route führt zum Beispiel von München entlang der Isar ins Karwendelgebirge, weiter in die Stubai Alpen und schließlich über die Dolomiten und den Gardasee nach Verona. Als Orientierung lassen sich die Schwierigkeitsgrade des Schweizer Alpen-Clubs (SAC) nutzen. Für viele Hunde sind Touren zwischen T1 (einfache Wanderwege) und T3 (anspruchsvolle Bergwanderwege) machbar. Klettersteige stellen eine extreme Herausforderung dar und sollten – wenn überhaupt – nur von sehr erfahrenen Bergsteigern und Hundeführern angegangen werden. Wer Abschnitte mit öffentlichen Verkehrsmitteln abkürzen will, bitte an die Maulkorbpflicht in Bus und Bahn denken.

**Tipp:** Es macht Sinn, die Tour im Spätsommer zu unternehmen. Das Wetter ist dann meist stabiler, es sind weniger Menschen unterwegs, und zum Herbst hin sind auch die Weidetiere bereits im Tal.

## Trekking im Norden



Zelt packen und los geht's! Skandinavien beeindruckt mit seiner unberührten Natur – und dem Jedermannsrecht, das das Wildcampen erlaubt. In vielen Nationalparks besteht Leinenpflicht – sei es wegen der Brut- und Setzzeit, freilaufender Rentiere oder während der Bock- und Elchjagd. In manchen Parks ist das Wandern mit Hund zudem nur auf ausgewiesenen Wegen erlaubt. Einreisebestimmungen prüfen: In Schweden müssen Hunde angemeldet werden und eine tierärztlich bescheinigte Wurmkur vorweisen.

Schweden bietet eine Vielzahl an markierten Wanderwegen, darunter der Kungleden (425 km) und zahlreiche kürzere Routen wie der Padjelantaleden (140 km). Da viele dieser Wege von A nach B verlaufen, ist es sinnvoll, den Rücktransport per Bahn oder Bus im Voraus zu organisieren. Auf dem Kungleden gibt es schmale, wackelige Brücken, teils mit Gitterboden. Viele Hunde tun sich schwer, auf diesen Untergründen zu laufen. Abseits der Hauptwege kann es vorkommen, dass keine Brücken vorhanden sind – hier sind Flussquerungen mit Hund eine besondere Herausforderung.

In den Hütten der Swedish Tourist Association gibt es meist spezielle Hundezimmer. Sind diese belegt, bleibt nur das Zelten. In Gemeinschaftsräume wie die Küche dürfen die Vierbeiner nicht. Da Hunde auf langen Touren deutlich mehr Energie verbrauchen als im Alltag, gehört hochwertiges, kalorienreiches Trockenfutter ins Gepäck. Optional kombiniert mit Fettzugauben wie Schweineschmalz, in Tagesrationen verpackt und wasserdicht verstaut.

## Wasserspaß mit Hund



Seen und Flüsse bieten ideale Bedingungen für einen Urlaub mit Vierbeiner. Viele Gewässer haben SUP- oder Bootsverleihe, doch vor allem im Hochsommer gibt es des Öfteren Blaualgenwarnungen – diese können für Hunde gefährlich sein. Ins Wasser sollten sie nur mit leerem Bauch, um eine Magendrehung zu vermeiden. Im Boot ist Ruhe wichtig – besonders für größere Hunde, da sie das Gleichgewicht beeinflussen können. Dort braucht dein Fellpartner ausreichend Platz und Polsterung zum Liegen. Und er muss natürlich schwimmen können. Regelmäßige Landpausen sind wichtig, damit er sich bewegen und erleichtern kann. Unbedingt auf ausgewiesene Naturschutzgebiete achten und den Hund an die Leine nehmen.

### Empfohlene Kanutouren mit Hund

#### LAHN (HESSEN)

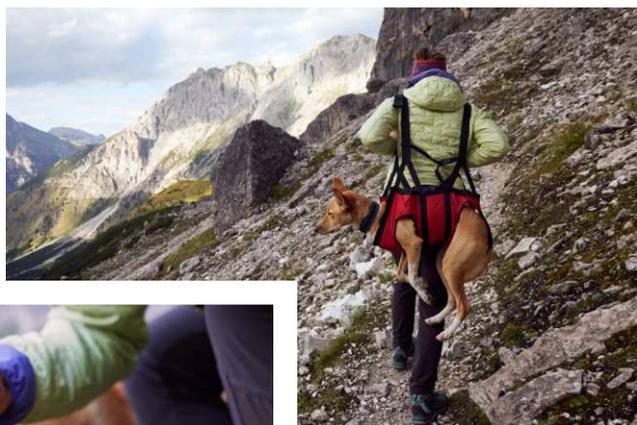
Ruhiger Fluss mit wenig Strömung. Eine gute Einsteigertour ist die 16 Kilometer lange Strecke von Weilburg nach Aumenau (4–5 Stunden, inkl. Schleusenpassagen).

**Anbieter:** [kanu-basis.com](http://kanu-basis.com)

#### PEENE (MECKLENBURG-VORPOMMERN)

Unberührter Küstenfluss, teils mit Amazonas-Feeling. Eine einwöchige Tour führt von Salem über Demmin nach Anklam, mit Übernachtungen auf Wasserwanderrastplätzen.

**Anbieter:** [abenteuer-peenetal.com](http://abenteuer-peenetal.com)



Links: Pfoten eincremen mit Vaseline hilft präventiv gegen Verletzungen.

Oben: Übung mit dem Bergrettungsgeschirr.

der täglichen Spaziergänge lässt sich der Hund vorab gut an die Belastung langer Touren und gegebenenfalls an einen Hunderucksack gewöhnen. Regelmäßige Pausen, in denen der Hund ausreichend trinken und sich erholen kann, beugen Überlastung vor – besonders bei Vierbeinern, die ihre eigenen Grenzen nicht kennen und gerne immer weiterlaufen würden. Auch geistige Regeneration ist wichtig, damit der Hund die vielen Eindrücke verarbeiten kann. Zeitliche Puffer für Pausentage sind daher sinnvoll. Auch für den Menschen, um Vorräte aufzufüllen, Ausrüstung zu trocknen oder einfach mal Beine und Pfoten entspannt hochzulegen.



### Tierisch gut

Optimale Hosenwahl für sommerliche Touren mit Fellfreund. Denn: Das Material G1000 Air Stretch aus recyceltem Polyester und Biobaumwolle ist weitgehend resistent gegen freudiges Anspringen mit Hundekrallen und durch den mechanischen Stretch trotzdem luftig genug, um auch bei warmem Wetter nicht ins Schwitzen zu geraten. Gesäß- und vorgeformte Kniepartien sind verstärkt, die Hosenbeine etwas schmaler zulaufend. In den vielen Knopf- und Einschubtaschen lassen sich reichlich Leckerlis verstecken.

**FJÄLL RÄVEN**  
VIDDA PRO LIGHT TROUSERS  
— Preis: 189,95 Euro

## Erste-Hilfe-Set

Ganz schnell passiert: Der Hund verletzt sich am Felsen, frisst etwas Unverträgliches oder überhitzt. Deshalb ist es ratsam, die wichtigsten Utensilien für Notfälle mit im Gepäck zu haben. Das gehört hinein: Mullbinde, Druckverband, Verbandtuch, Fixierpflaster, Schere, Zeckenzange, Handschuhe, Thermometer, Salbe, Kreppverband, Alkoholpad, Rettungsdecke. Medikamente unbedingt mit dem Tierarzt abstimmen; die Vitaldaten des Hundes notieren und griffbereit haben. Verletzte Hunde können aggressiv reagieren – deshalb gehört auch ein Maulkorb/Maulschlinge in den Rucksack. Ein Erste-Hilfe-Kurs für Hunde ist vor einem größeren Abenteuer empfehlenswert. Für anspruchsvollere Touren empfiehlt sich auch spezielle Sicherheitsausrüstung wie ein Rettungsgeschirr.

### TIERISCHE BEGEGNUNGEN

Auch der richtige Umgang mit Wild- und Weidetieren ist auf Touren essenziell. Im Alpenraum trifft man im Sommer oft auf freilaufende Kühe, Schafe oder Ziegen. Besonders Mutterkühe können ihre Kälber verteidigen – daher Hunde immer an der Leine führen, nur im Ernstfall ableinen, damit er sich selbst in Sicherheit bringen kann und man als Mensch nicht mehr als Bedrohung wahrgenommen wird. Auch in Schutzgebieten sind Hunde zudem unbedingt an der Leine zu führen.

Und Zeltübernachtungen? Eigentlich kein Problem! Mit ein paar Probenächten im heimischen Garten vor der ersten Tour klappt es im »Ernstfall« problemlos. Und selbst an die olfaktorische Herausforderung, ein nasses Fellknäuel nach einem Regentag nur ein paar Zentimeter neben sich liegen zu haben, gewöhnt sich die



### Für Zweibeiner

Auf Wanderungen, bei denen guter Sohlenhalt und Kantenstabilität wichtig sind, zeigt der Rapid XT, was sein Lieblingshabitat ist. Der umlaufende Geröllschutzrand schützt das Leder und die Füße darunter. Als Halbschuh bringt er so hervorragende Qualitäten für Menschen, die mit ihrem Hund auch gerne mal in felsigen Regionen wandern.

**SCARPA RAPID XT**  
— Preis: 169,95 Euro



menschliche Nase schnell. Denn auch Frauchen oder Herrchen duften nach ein paar Tagen auf Tour nicht (mehr) nach Rosen. Wichtig bei allem: Geduld, Fairness und positive Verstärkung erleichtern es dem Hund, die Erlebnisse mit seinem Menschen zu genießen. Und wenn sich zeigt, dass ein Hund partout nicht Boot fahren will oder die Höhenangst doch zu groß ist, sollte man das akzeptieren und ein anderes gemeinsames Hobby finden. Am Ende geht es ja vor allem darum, gemeinsam Spaß zu haben.

Übrigens: Ralfi und ich haben es geschafft. Am 5. Oktober 2023 kamen wir nach 50 Tagen in Verona an. Ohne Ralfis großen Taten- drang hätte ich niemals jeden Morgen die Motivation aufbringen können, wieder weiterzugehen. Ralfi stand immer bereit, voller Zuversicht, weil er wusste, dass wir auch an diesem Tag wieder ankommen würden. Ich bin so stolz auf ihn – er hat bewiesen, was in ihm steckt und hat auch mir geholfen, über mich selbst hinauszuwachsen. ○

**TEXT** NADINE REGEL

**FOTOS:** NADINE REGEL, IVAN GOLLER, BARBARA MEIXNER, STEFAN GAPP, NON-STOP DOGWEAR

THE ONE SEASON COLLECTION  
SIMPLY FREE  
OUTDOORS

SECEDA 3L JACKET  
Dein alpiner Begleiter.  
In jeder Saison. Auf jeder Tour.



### Kein Flohzirkus

Keine giftigen Chemikalien oder penetranten Duftstoffe, sondern unausstehliche Ultraschallwellen – also unausstehlich für Zecken und Flöhe – sendet dieser kleine Helfer im Umkreis von circa 2,5 Metern aus. Weder Mensch noch Hund können die wehrhaften Wellen wahrnehmen. Einfach per extrafestem Gummiband am Schnürsenkel oder Halsband fixieren, einschalten und loslaufen. Praktisch: Bei Nacht die integrierte LED anknipsen, so siehst du, wo dein Hund gerade seiner Nase nachläuft. Wichtig: Das Gerät ist nur nach IP13 feuchtigkeitsbeständig – also nicht wasserdicht. Vorm Badestopp also kurz abnehmen. Eine Akkuladung hält je nach Temperatur zwischen sieben und 20 Tagen, Stromnachschub mittels Micro-USB (ca. 300 Ladezyklen).

**TICKLESS ACTIVE**  
— Preis: 46,90 Euro

ANZEIGE



**STERNEKÜCHE: ENERGIERIEGEL**  
HAUSGEMACHT

# Kernige Kraftpakete



Müsliriegel sind mehr als nur eine praktische Mahlzeit auf Tour. Wenn Zutaten und Zubereitung stimmen, dann sind sie ein Genuss-Erlebnis und energiegeladenes Mini-Kraftpaket, das Outdoorsportler über weite Strecken tragen kann. Im Gegensatz zu überzuckerten Fertigprodukten weiß man bei eigenen Kreationen genau, was drinsteckt. Der Aufwand ist gering, der Unterschied in Geschmack und Wirkung jedoch deutlich spürbar – versprochen!

## Transportkiste

In der 1,2-Liter-Transportbox mit verstellbarem Trennsteg sind unsere Müsliriegel gut aufgehoben. Auch ein Brot mit geruchsintensivem Käse bleibt dank des geschmacksneutralen Edlstahls (18/10) nicht olfaktorisch in Erinnerung. Brotbelag und Frischzeug kannst du auch in der Pause schneiden – auf dem Bambusdeckel, der als Schneidebrett fungiert.

**RELAGS ORIGIN OUTDOORS LUNCHBOX**  
›BAMBOO-CLIP‹ EDELSTAHL 1,2 L  
— Preis: 32,95 Euro



## DIE MISCHUNG MACHT'S

Die Basis bilden feine Haferflocken und Nüsse, die mit vielen Ballaststoffen lange satt machen und ihre Energie langsam an den Körper abgeben.

Besonders die Maca-

damanianuss ist eine wertvolle Quelle für

Kalzium und Phosphor – essenzielle Nährstoffe für starke

Sportler-Knochen. Nussmus (z. B. Erdnussbutter oder Mandelmus) sorgt für zusätzlichen Zusammenhalt und Energie. Datteln – nach dem Einweichen in lauwarmem Wasser besonders klebrig – verleihen Süße und Stabilität.

Mit Trockenfrüchten wie Rosinen,

Cranberries oder Aprikosen

lässt sich der Geschmack individuell anpassen. Und ja, Scho-

kodrops dürfen unseren sonst

sehr gesunden Riegel gerne noch

verführerischer machen.

## ENERGETISCHE VERBINDUNG

So geht's: Flocken, Mehl, Datteln und Mus in einen Mixer geben und zu einer klebrigen, homogenen Masse pürieren. Ein Schuss Wasser hilft, Klumpen zu lösen. Anschließend gepufftes Getreide (wie Reis, Amaranth oder Quinoa), Nüsse und nach Belieben Trockenfrüchte hinzufügen, sodass grobe Stücke für mehr Struktur bleiben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form streichen und die Schokodrops darauf verteilen. Anschließend mindestens zwei Stunden im Kühlschrank aushärten lassen. Zum Schluss in Riegel oder Quadrate schneiden. Luftdicht und dunkel gelagert sind die Riegel etwa 14 Tage haltbar.



**I**mmer wenn James Bond alias Geheimagent 007 von Q, seinem Waffenmeister und Erfinder aberwitziger, aber wehrhaft-nützlicher Spielsachen, mit einer neuen Uhr ausgestattet wurde, freuten sich die Kinobesucher schon auf die Szene, wann sie denn zum Einsatz kommen würde. Mini-Kreissäge, Geigerzähler, Laser – der Fantasie waren keine Grenzen gesetzt. Überhaupt sind Uhren mit herausragenden Funktionen und Eigenschaften gern gesehen an Handgelenken von echten und filmisch erfundenen Helden. Neben 007 erlangten etwa die Uhren von Sir Edmund Hillary bei der Everest-Erstbesteigung 1953 und Buzz Aldrin bei der ersten Mondlandung 1969 Kultstatus. Und die Mid-Ager unter uns erinnern sich sicher noch an Michael Knight, der in den 1980ern in der TV-Serie Knight Rider sein mit KI ausgestattetes Superauto regelmäßig über seine Uhr anflehte: »K.I.T.T. – hol mich hier raus!«

Wäre an den Handgelenken von Sean Connery oder David Hasselhoff damals eine Fenix 8 von Garmin zu sehen gewesen, die Zuschauer hätten sich über so viel Science-Fiction gefreut. Okay, keine Laser und Mini-Kreissägen – aber: telefonieren über die Uhr, Sprachnotizen aufzeichnen, Training mit dargestellten Muskelpartien, GPS-Navigation mit dynamischem Roundtrip-Routing auf gestochenen scharfen Topo-Karten, bis 40 Meter wasserdicht und somit als Tauchcomputer zertifiziert inklusive Wasserausstoß, Sprachbefehle, Taschenlampe zur freien Nutzung beider Hände und noch so viel Faszinierendes mehr. Seit der Premiere der Fenix 1 im Jahr 2012 haben die Qs von Garmin aus der ersten reinen Outdoorer-Uhr ihrer Generation mit – damals natürlich bahnbrechend – GPS in einem klassischen Uhrengehäuse (und Standard-Funktionen wie Höhenmesser) mit der nun achten Generation ein wahres Feuerwerk an Möglichkeiten in wunderschöne Form gebracht. Zu sagen, die Fenix 8 habe eine Vielfalt an Möglichkeiten, wäre in dem Zusammenhang eigentlich eine maßlose Untertreibung. Ganze 60 (!) Sportaktivitäten lassen sich aufzeichnen und auswerten. Eine Uhr, die mit dir durch dick und dünn, durch sauer und eiskalt am Handgelenk wandert, paddelt, klettert, Ski fährt, schwimmt, segelt ... Beim Streicheln des Touchscreens verschwimmen die Grenzen zwischen Smartwatch und Smartphone – ob Kalorienverbrauch, E-Mails, Wetterbericht, Schlafaktivität oder Börsenkurse. Wachst du morgens auf, lassen dich bereits vorbeiziehende Wolken auf dem grandiosen Display wissen, was dich draußen erwartet. Das buchstäblich Schöne ist: Ihr edel-robustes Metallgehäuse ist zeit- und ortlos, ob härteste Expeditionsbedingungen oder Büroalltag. Aber keine Sorge: Bei all der Smartheit ist die DNA der Fenix auf beeindruckende Weise geblieben, was 2012 ihre Bestimmung war und wofür sie seit 13 Jahren weltweit geliebt wird: eine Outdoorer-Uhr. ○

008



**GARMIN FENIX 8 – 47 MM AMOLED SAPPHIRE**  
— Preis: 1099,99 Euro

**TEXT MORITZ BECHER**  
[der seit 2015 eine Fenix 3 am Handgelenk trägt und jetzt maximal in Versuchung ist ... ]



## Der Uhrknall

Am 10. Juli 2012 wurde die erste Fenix vorgestellt. Das heute Fenix 1 genannte Modell war die erste reine Outdoor-Uhr von Garmin – und zu dem Zeitpunkt gab es wenig Vergleichbares. Erstmals war es gelungen, innovative GPS-Technologie in eine optisch klassische Armbanduhr zu integrieren, um sich in der Wildnis orientieren zu können. Die – für die damalige Zeit – sehr gute Akkulaufzeit, die Gehäuserückseite aus Metall und die nützlichen Funktionen machten sie zu der robustesten und vielfältigsten Uhr ihrer Zeit.

# LIEBLINGSTEILE



## Fuß-Bett

Sieht aus wie eine Sandale, trägt sich wie ein Outdoor-Sneaker mit Cabrio-Funktion. Besonders bequem machen diese Open-Air-Treter die weiche, mit Kork bezogene Innensohle und die elastische Fersenlasche. Per Bungee-Schnürung kannst du die Sandale individuell anpassen. Alle Riemen und Laschen bestehen ganz oder teilweise aus recycelten Stoffen. Aber lass dich nicht täuschen: Die profilierte Laufsohle ist durchaus trail-tauglich.

**MERRELL**  
SPEED FUSION WEB RMX  
— Preis: 95,00 Euro

## Grenzenlose Freiheit

Maximale Bewegungsfreiheit bei maximaler Bandbreite. Diese leichte Softshell-Hose hat dank 85 % abriebfestem Recycling-Nylon keine Berührungängste, macht mit 15 % Elasthan aber jeden Spagat mit. Kleinkram findet in den drei Reißverschlussaschen Platz. Eine Hose für (fast) alles.

**NORRØNA**  
FALKETIND FLEX1 LIGHT-WEIGHT PANTS WOMEN  
— Preis: 179,00 Euro



## Workspace

Gregory ist zu 100 % Rucksack-Spezialist. Und dass sie ihr Handwerk richtig draufhaben, zeigt sich nicht nur bei hochfunktionalen Trekking-Modellen, sondern auch bei den kleinen Details eines Alltagsrucksacks wie dem Retna 28. Clean in der Optik, aber mit allem ausgestattet, was du für den Office- oder Uni-Alltag brauchst. Vom Extra-Laptopfach (bis 15") bis zur Trinkflaschen-Stretchtasche.

**GREGORY**  
RETNA 28  
— Preis: 110,00 Euro

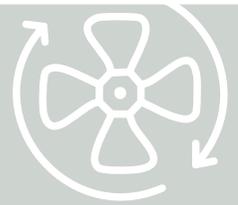




## Luftikus

Auch wenn die Optik und der Modellname auf pazifisch-exotische Vulkaninseln hindeuten – das Wort Havai bedeutet im Nepalesischen Luft oder Atmen. Das erlaubt dieses Kurzarm-shirt voll und ganz. Innen ein geschmeidig-funktionaler Materialmix aus 60 % recycelter Baumwolle und 40 % recyceltem Polyester, außen lässige Holzknöpfe und Pflanzen-Print.

**SHERPA**  
HAVAI SHORT SLEEVE SHIRT  
— Preis: 80,00 Euro



## Schirmherr-schaft

Sonnenschirm im Hosentaschenformat. Die breite Krempe und das Nylon-Gewebe mit Lichtschutzfaktor UPF >50 lassen auch Aufenthalte in praller Sonne zu. Praktisch: Die Weite kannst du per Kordelzug anpassen. Und wenn's mit dem Tageslicht vorbei ist, zauberst du den Explore Booney Hat einfach weg – in seine integrierte Tasche.

**BUFF**  
EXPLORE BOONEY HAT  
— Preis: 44,95 Euro



## Multitalent

Die Frage ist nicht, wann du diese Hose anziehst – sondern eher, wann nicht?! Denn einerseits kannst du mit Vier-Wege-Stretch, Ripstop-Stoff aus 100 % recyceltem Polyester, Sonnenschutz UPF 40+ und einer PFAS-freien Imprägnierung eigentlich alles machen von Bouldern über Trailrunning bis Yoga. Andererseits kannst du mit der 139 g leichten Terrebonne Joggers auch einfach nur gemütlich durch den Tag gehen.

**PATAGONIA**  
TERREBONNE JOGGERS  
— Preis: 100,00 Euro



## Wahre Liebe

Neha bedeutet auf Nepalesisch: Liebe. Der Name ist Programm. Denn dieses Kleid könnte dein geliebtes Lieblingsteil für den Sommer werden. Der Stoffmix aus Bio-Baumwolle, Modal – einem Zellstoff aus Buchenholz – und Spandex ist sensationell weich und flexibel. Und die versteckten Taschen und herausnehmbaren BH-Körbchen machen das Neha Empire Dress zum absoluten Sommer-Reise-Aktiv-Allrounder.

**SHERPA**  
NEHA EMPIRE DRESS  
— Preis: 90,00 Euro



## Fancy Pack

Die Ortlieb-Antwort auf alle viel zu wenig durchdachten Fanny Packs da draußen. Die fränkische Radtaschen-Manufaktur bringt mit der Velo-Sling eine Version mit Doppelfunktion: Entweder trägst du sie am Körper als Schulter- oder montierst sie als Lenkertasche. Das PU-beschichtete Nylon-Gewebe und der magnetische Klickverschluss halten alles hübsch wasserdicht. Drei Liter Stauvolumen reichen locker für den nötigsten Kleinkram plus Regenjacke. 100 % Made in Germany.

**ORTLIEB**  
VELO-SLING  
— Preis: 85,00 Euro



# »Alles, was man im Leben zu ernst betreibt, trägt den Keim der schlechten Laune in sich.«

Wigald Boning ist eine feste Säule der deutschen Fernsehunterhaltung – und ein passionierter Draußen-Mensch. Oft in Form eines Langzeit-Experiments. Ein Gespräch über den inneren Schweinehund, die ungewöhnlichsten Zeltplätze, das tägliche Bad an der frischen Luft und wie man es schafft, sportliche Herausforderungen auch wirklich durchzuziehen.



**Herr Boning, wann haben Sie sich dazu entschieden, ein ernst zu nehmender Sportler zu werden?**

Als Heike Drechsler bei den Olympischen Spielen 2000 in Australien Gold im Weitsprung holte. Ich habe ihr leicht verkatert zugeschaut und daran gedacht, dass sie so alt ist wie ich. Noch am selben Tag habe ich mir Laufschuhe gekauft.

**Stehen Sie manchmal unter der Dusche und Ihnen wird schlagartig klar, dass Sie ein Jahr lang jede Woche Marathon laufen werden? Oder reifen solche Projekte?**

Teils, teils. Die Idee mit dem Marathon lag zwanzig Jahre herum. Manches entsteht spontan. Neulich habe ich einen Artikel gelesen, dass man auf Schlittschuhen von Uppsala nach Stockholm fahren kann. Das habe ich gleich meinem Sportsfreund Hannes Zacherl geschickt. Wir brauchen noch einen Gewährsmann vor Ort, der uns informiert, wenn die Wetterbedingungen stimmen, damit wir sofort hinfliegen können.

**Sind Sie als Draußen-Mensch noch gerne in Städten?**

Für mich als Schwimmer sind auch Innenstädte hochinteressant. Neulich war ich ausführlich im Berliner Landwehrkanal unterwegs, auf verschiedenen Teilstücken. Nicht zuletzt historisch ein interessanter Wasserlauf – man denke nur an Rosa Luxemburg.

**Sie haben 200 Nächte hintereinander im Zelt geschlafen. Bekommen Sie Beklemmung, wenn Sie zu lange in geschlossenen Räumen sind?**

Ich kann mich auch mal einen Tag im Studio aufhalten, sonst würde es für meinen beruflichen Werdegang eng (lacht). Aber ich bin ein Freund der Frischluft.

Bekennender Grenzgänger: Wigald Boning stellt sich gern Herausforderungen, die manch einer als etwas verrückt einstufen würde. Ob beim Wandern oder ...



... beim Baden. Letzteres ausschließlich in freien Wildgewässern. Seit Juli 2022 macht Boning das täglich.

»

## Die wichtigste Erkenntnis ist, dass die schönsten Dinge umsonst sind.

«

**Was gibt es Ihnen, draußen zu sein?**

Freiheitsgefühle. Die Sesshaftwerdung der Menschheit hat viele Vorteile gebracht, vor allem Wohlstand. Man hatte einen Platz, wo man das ganze Geraffel hinstellen konnte. Während meiner rund 200 Nächte im Zelt wurde ich mehr und mehr zum Gepäck-Minimalisten. Und ich lernte, dass Besitz das Dasein im wahrsten Sinne des Wortes beschweren kann.

**Was war der außergewöhnlichste Ort, an dem Sie gezeltet haben?**

Im Mittelkreis des Weserstadions in Bremen, nach langen Diskussionen mit dem Platzwart,

wo man die Heringe eintreiben darf, ohne die Rasenheizung zu beschädigen. Die Shetland-Inseln im Januar ganz alleine waren auch etwas Besonderes. Ich wurde morgens von Shetland-Ponys und Schafen geweckt.

**Was haben Sie durch Ihre Outdoor-Projekte über das Leben gelernt?**

Die wichtigste Erkenntnis ist, dass die schönsten Dinge umsonst sind. Wenn man draußen badet, ist das ganz augenfällig: Überall findet man Wasserflächen, in die man eintauchen kann.

**Welcher Komfort im Alltag ist Ihnen nicht mehr so wichtig wie früher?**

Manchmal habe ich den Eindruck, dass meine Ansprüche an den Komfort in der Wohnung eher größer geworden sind. Ich freue mich, wenn die Fußbodenheizung gut funktioniert. Und wenn ich aus einem eiskalten Gewässer steige und durch den Afterdrop noch eine halbe Stunde nachfröstele, dann ist eine Sitzheizung im Auto eine großartige Sache. Ich bedauere, dass es keine beheizten Fahrradsättel gibt.

→



In 58 Stunden von Füssen nach Rom im Sattel.

### Leben Sie noch mit einem inneren Schweinehund?

Seit ich jeden Tag ins Wasser steige, habe ich nicht mehr so viel mit ihm zu tun. Höchstens im Winter, wenn ich Fieber habe. Als ich jede Woche Marathon gelaufen bin, fiel mir das im Herbst durchaus schwer. Aber mein Schweinehund ist ein liebes Tier, mit dem ich mich gut verstehe. Er ist einigermaßen domestiziert und beißt nicht.

### Hilft es Ihnen bei Ihren Challenges, jeden Tag das Gleiche zu tun?

Ich war lange ein Freund von Trainingsplänen. Mittlerweile finde ich es viel einfacher, das Ganze so zu handhaben wie das Zähneputzen: mindestens einmal am Tag und nicht groß drüber nachdenken. Den Rest sagt einem das Körpergefühl.

### Wäre das auch Ihr Tipp für Menschen, die ihre guten Vorsätze länger als ein paar Tage durchziehen wollen?

Ja, lieber etwas tun, was man sicher jeden Tag schafft, und dann langsam steigern, anstatt etwas anfangen, das das Leben auf den Kopf stellt. Da entsteht schnell Unwille. Auch ich bin schon an sportlichen Vorhaben gescheitert. Zum Beispiel ist meine Liegestütz-Challenge in wenigen Tagen in sich zusammengebrochen. Ich habe gemerkt, dass meine Streak-Kapazität begrenzt ist. Ein Ziel reicht mir.

### Eisbaden können viele sich einmal vorstellen, aber nicht jeden Tag. Warum fällt es uns so schwer, sich immer wieder zu einer Sache zu überwinden?

Es braucht immer eine Weile, bis eine neue Gewohnheit in den Alltag integriert ist. Ich habe mich so weit umgepolt, dass das Schwimmen für mich der Höhepunkt des Tages ist. Der Weg zum Wasser ist bei einem Grad und Nieselregen vielleicht etwas unkommod. Aber wenn ich einmal drin bin, ist alles wunderbar.

### Können Sie genauer beschreiben, wie sich das anfühlt?

Wie eine Reset-Taste. Wenn man in sehr kaltem Wasser sitzt, treten kleine Sorgen, die gewisse Gehirnareale ja trotzdem blockieren können, in den Hintergrund, weil Körper und Geist sich voll und ganz mit der Temperatur auseinanderzusetzen haben.

### Sie haben Ultraläufe absolviert, sind 24 Stunden Fahrrad gefahren und geschwommen. Hilft Humor, um solche

### Herausforderungen durchzuhalten?

Alles, was man im Leben zu ernst betreibt, trägt den Keim der schlechten Laune in sich. Sport und Humor sind eigentlich Antagonisten, aber gerade das macht es reizvoll. Gerade bei Ultraläufen kann Humor hilfreich sein. Man kennt die Müdigkeitsphasen, nach denen man wieder wach wird. Es gibt aber auch Albernheitsphasen.

### Wie stellt sich so eine Phase dar?

Wenn ich mit dem Fahrrad sehr lange unterwegs bin, komme ich irgendwann in unkontrolliertes Kichern. Dass gediegene Meditation jederzeit umkippen kann in schallendes Gelächter, hat mir an der ganzen Sache immer schon gut gefallen. Darauf können allerdings auch Weinen und ein Zusammenbruch folgen.

### Würden Sie sich als sportverrückt bezeichnen?

In manchen Jahren mehr als in anderen. Ich feiere die Tatsache, dass ich mich auch im einigermaßen fortgeschrittenen Alter noch

## Über Wigald Boning

Wigald Boning, geboren 1967 in Wildeshausen, ist ein deutscher Komiker, Musiker und Fernsehmoderator. Bekannt wurde er durch die Comedy-Show »RTL Samstag Nacht« (1993–1998). Mit seinem Comedian-Kollegen Olli Dittrich gründete er das Musikduo »Die Doofen«; 1995 erreichten sie mit dem Album »Lieder, die die Welt nicht braucht« Platz 1 der deutschen Charts. In den 2000er-Jahren moderierte Boning die Sendung »Clever! – Die Show, die Wissen schafft« (2004–2008) und erhielt dafür den Deutschen Fernsehpreis. Seit 2017 ist er festes Mitglied der Rateshow »Genial daneben«. Etwas neben der Normalität ist Boning auch als Ausdauersportler, und zwar auf intensiv-kuriose Weise: Während der Corona-Pandemie lief er 52 Marathons in 52 Wochen. Außerdem radelte er in 58 Stunden von Füssen nach Rom und schlief über 200 Nächte am Stück draußen im Zelt. Seit Juli 2022 badet er jeden Tag im Freiwasser und hat diese Routine bis zum heutigen Tag beibehalten. Über seine Outdoor-Langzeitexperimente hat Boning zahlreiche Bücher geschrieben.

Wer Wigald Boning einmal live erleben möchte, besucht am besten seinen launigen Lichtbildervortrag »Herr Boning geht baden«, mit dem er aktuell deutschlandweit auf Tour ist. Termine unter: [www.wigaldboning.de](http://www.wigaldboning.de)



bewegen kann. Das nutze ich aus. Es werden Zeiten kommen, in denen nur noch ein bestimmter Teil des Bewegungsapparats zur Verfügung steht. Aber ich freue mich fast schon darauf, dieses Handicap in die tägliche Routine einzubauen. Da muss man kreativ werden.

**Wie haben Sie es geschafft, bis zum heutigen Tag fit zu bleiben?**

Jeden Tag sollte Bewegung stattfinden. Blöd ist es, wenn man sich darüber definiert, dass man zum Beispiel nur Marathon läuft und es dann ablehnt, mal die Langlaufski unter die Füße zu schnallen. Ich rate jedem, das Ganze ein bisschen offener zu gestalten. Ausdauersport ist so vielfältig. Ich bin selbst Landratte gewesen und spät zum Schwimmen gekommen. Bei der ersten Videoanalyse meiner Schwimmtechnik bin ich vor Scham errötet. Aber das ist eben so, wenn man etwas neu lernt.

**Trotzdem ist es gar nicht so einfach, verletzungsfrei zu bleiben. Wie schafft man es denn, plötzlich jede Woche einen Marathon zu laufen?**

Der Schlüssel lag darin, nicht schnell, sondern ganz moderat zu laufen. Ich habe meinen Körper in dem Jahr neu kennengelernt, weil

immer etwas anderes wehtat. Im Spätherbst war die Motivation am Tiefpunkt. Als Belohnung habe ich mir immer einen großen Becher Eis gegönnt. Ich glaube, in dem Jahr habe ich zugenommen ...

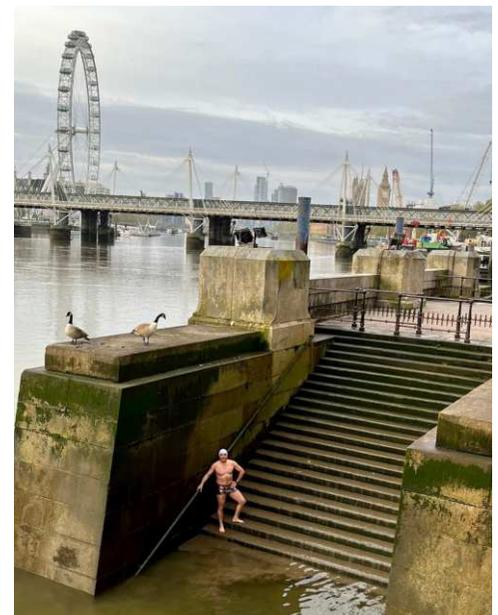
»

**Es gibt Menschen, die ihr Leben nach Nützlichkeitsgesichtspunkten ausrichten. Zu denen gehöre ich weniger.**

«

**Welche Outdoor-Herausforderung reizt Sie in näherer Zukunft?**

Alles, was mit Schlittschuhen als Sportgerät auf Langstrecke zu tun hat. Und sei es, auf einer Eislaufbahn in einem Einkaufszentrum im Kreis zu fahren. Vielleicht würde ich mich dort zur Weihnachtszeit mal für eine Nacht einmieten.



Kneifen gilt nicht. Gut gegen Sorgen, meint Boning, weil Körper und Geist voll mit der Temperatur beschäftigt sind.

**Können Sie nachvollziehen, dass so viele Menschen wissen wollen, warum Sie sich all diesen Herausforderungen stellen?**

Eine brauchbare Antwort lautet, dass es gesund ist, sofern man es nicht allzu exzessiv betreibt. Das überzeugt die meisten. In den sozialen Netzwerken werde ich aber auch gefragt: Machen Sie in den nächsten 1000 Tagen auch mal was Nützliches? Es gibt natürlich Menschen, die ihr Leben nach Nützlichkeitsgesichtspunkten ausrichten. Zu denen gehöre ich weniger.

**Würden Sie auch tun, was Sie tun, wenn Sie keine Bücher darüber schreiben könnten?**

Ich würde das definitiv trotzdem machen. Da ich aber Bücher drüber schreibe, bin ich in einem Zwiespalt. Einerseits ist es mir völlig egal, was andere über meine Unternehmungen denken. Andererseits muss ich zumindest registrieren, wie die Wahrnehmung der Leser ist, um überhaupt Bücher zu verkaufen. So gesehen ist es mir nicht total egal. Die Bücher sollen möglichst unterhaltsam sein, das ist mir wichtig. ○

**INTERVIEW** PHILIPP LAAGE

**FOTOS** WIGALD BONING

200 Nächte hintereinander verbringt Wigald Boning im Zelt – vom Weserstadion bis zu den Shetland-Inseln.



# Laufzeitverlängerung



Eine Neubesohlung ist nachhaltig, kohlemäßig sinnvoll – und bewahrt den geliebten Tourenpartner, der buchstäblich bestens zu einem passt. In Summe: gut für die Füße, den Geldbeutel und die Umwelt. So kommt neues Leben in deine Schuhe.



## VORTEILE DER NEUBESOHLUNG

**G**ib Gummi! Das lassen sich Outdoor-schuhe nicht zweimal sagen. Beim Wandern rubbelt sich das Profil der Laufsohle unweigerlich ab. Wie bei einem Autoreifen geht die Profiltiefe im Laufe der Kilometer verloren. Irgendwann hat die Sohle dann nicht mehr genügend Grip. Doch bei hochwertigen Schuhen ist das kein Grund, gleich ein neues Paar zu kaufen. Denn viele Wanderschuhe und Bergstiefel können neu besohlt werden. Konkret heißt das: Die abgelaufene Profilsohle wird ersetzt, meist mitsamt der Zwischensohle und dem umlaufenden Gummischutzrand. Das funktioniert aber nicht bei jedem Schuh. Nur Modelle, die in zwiegenähter oder gezwickter Machart hergestellt wurden, können neu besohlt werden. Wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Modell dazugehört, frag einfach bei uns im Laden nach.

Einige Vorteile der Neubesohlung liegen quasi auf dem Fuß – andere erschließen sich auf den zweiten Blick:

- Eine abgenutzte Sohle ist ein Risikofaktor. Wer seine Schuhe wieder griffig macht, kann gefährliche Ausrutscher vermeiden – und verliert weniger Energie beim Wandern.
- Eine Neubesohlung ist deutlich preisgünstiger als der Kauf neuer Schuhe.
- Gewohnter Tragekomfort: Du bewahrst die eingelaufene Passform des Schafts, erhältst aber neuen Grip.
- Du vermeidest Müll sowie Emissionen, die bei der Produktion neuer Schuhe unweigerlich entstehen.

Und da eine Neubesohlung mehrfach durchgeführt werden kann, solange der Schaft deines Schuhs gepflegt und in Ordnung ist, können

## Sonderfall Hydrolyse

Nicht nur bei einem abgelaufenen Profil, auch bei einer anderweitig beschädigten Sohle sollten Schuhe neu besohlt werden. Ein immer wieder auftretender Schaden ist die Hydrolyse. Dabei verhärtet sich im Laufe der Jahre der Polyurethan-Schaumstoff im Dämpfungselement der Zwischensohle durch eindringende Feuchtigkeit. Erkennbar ist dies daran, dass der Schaumstoff zu bröckeln beginnt oder sich die Laufsohle beginnt, abzulösen. Bei einer Neubesohlung wird der komplette Sohlenaufbau mitsamt dem Dämpfungskeil aus PU ausgetauscht.

**Tipp:** Trage deine Schuhe regelmäßig, auch wenn's nur zum Spaziergehen ist. Denn lange Nichtbenutzung fördert den Hydrolyse-Prozess.

sich all diese Argumente mehrfach auszahlen. Alle namhaften Hersteller von Wanderschuhen und Bergstiefeln bieten einen Neubesohlungs-Service an. Die bayerische Firma Hanwag zum Beispiel verleiht allein in Deutschland pro Jahr rund 25.000 Paar Schuhe wieder satte Bodenhaftung. Auch Lowa, Meindl oder Scarpa besohlen geeignete Modelle neu.



Links: Bei Kletterschuhen kann etwas variabler wiederbesohlt werden, je nach Verschleiß.

Linke Seite: »Dank« Hydrolyse hatte sich die Sohle an der Ferse abgelöst. Daneben: Bereit für eine nächste Laufzeit. Ein neu besohlter Wanderstiefel wird seinem Besitzer bei uns im Laden überreicht.

## DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Wann macht eine Neubesohlung Sinn? »Wenn das Profil kaum noch zu erkennen ist, wird es höchste Zeit für eine neue Laufsohle«, sagt Florian Kern, Leiter Kundenservice bei Hanwag. Allerdings: Wenn der Schaft des Schuhs durch Risse oder sehr brüchiges Leder beschädigt ist, lohnt sich eine Neubesohlung eventuell nicht mehr. Oder: Wenn sich die Sohle ablöst – siehe Infokasten S. 40. Eine Einschätzung dazu geben wir dir gerne bei uns im Laden.

## NEUBESOHLUNG VON KLETTERSCHUHEN

Kletter- und Boulderschuhe haben kein Profil. Aber auch hier nagt der ständige Abrieb am Gummi und die Sohle nutzt sich ab. Dabei gilt:

je größer der Schaden, desto aufwendiger die Reparatur. Manchmal reicht es, den vorderen Teil der Sohle mit einer neuen Halbsohle zu erneuern, manchmal ist eine komplett neue Sohle nötig und manchmal auch ein neuer Randgummi.

Die Abwicklung einer Neubesohlung von Kletterschuhen erfolgt ähnlich wie bei Wanderschuhen: Du gibst deine Schuhe bei uns im Laden ab. Wir schicken sie dann an einen spezialisierten Reparaturservice. Er hat die Lizenz, Originalsohlen von Scarpa und La Sportiva zu verbauen. Die neu besohlenen Kletterfinken kannst du dann wiederum bei uns im Laden abholen. Die Bearbeitungszeit variiert nicht zuletzt saisonal bedingt. Je nach Modell und Aufwand kostet eine Kletterschuh-Neubesohlung mindestens 45 Euro. ○

**TEXT** INGO WILHELM

**FOTOS** HANWAG, SFU, SCARPA

## So einfach läuft eine Neubesohlung ab

- Du gibst deine sauberen (!) Schuhe bei uns im Laden ab.
- Nach einer Erstinspektion leiten wir die Schuhe an den Hersteller weiter.
- Wir informieren dich, sobald deine neu besohlenen Schuhe abholbereit sind.
- Die Bearbeitungszeit schwankt. Du solltest aber mit mindestens vier Wochen rechnen.
- Je nach Hersteller und Modell kostet eine komplette Neubesohlung ab 110 Euro pro Paar. Viele Hersteller tauschen neben dem kompletten Sohlenaufbau auch die Innensohle sowie die Schnürsenkel aus.

## Großraumgarage

Die richtige Wahl für alle, die auf breitem Vorfuß leben. Der Straight-Fit-Extra-Leisten von Hanwag gibt dem gesamten Vorfuß und vor allem der Großzehe etwas mehr Raum. Besonders bei längeren Wanderungen ist der Gehkomfort deshalb herausragend gut. Apropos: Auch die Sohlenkonstruktion ist auf gut gedämpfte, geschmeidige Auftritte ausgelegt. Außen hochwertiges, LWG-zertifiziertes Nubukleder, innen wasserdichtes, aber atmungsaktives GoreTex. Und als gezwickter Schuh natürlich: wiederbesohlbare.



**HANWAG BANKS SF EXTRA GTX**  
— Preis: 270,00 Euro

## Senkrechtstarter

Der Arpia V ist ein ebenso bequemer wie performanter Kletterschuh. Die leicht gewölbte und asymmetrische Form mit tief sitzender Ferse unterstützt die natürliche Fußhaltung beim Klettern. Der doppelte Klettverschluss und eine elastische Schlaufe erlauben schnelles Ein- und Aussteigen. 250 g wiegt der aus weichem Mikrofaser-Obermaterial und griffiger Vibram-Gummisohle gefertigte Arpia V pro Schuh. Und er kann nach zahlreichen Routen bei uns zur Neubesohlung abgegeben werden.



**SCARPA ARPIA V**  
— Preis: 149,95 Euro



**AUFGEKLÄRT: AUSRÜSTUNG REPARIEREN**

# Alles wird wieder gut

**Wir können es uns eigentlich nicht leisten, in einer Wegwerfgesellschaft zu leben. Schon gar nicht, wenn es um gute und geliebte Outdoor-Bekleidung und -Ausrüstung geht. Warum Reparieren das Gegenteil einer Notlösung ist.**

**D**ie etwas Älteren unter uns können sich noch daran erinnern: Früher wurde versucht, alles zu reparieren, was möglich war, auch mehrfach. Damals war das keine Frage von Nachhaltigkeitsdenke. Die Menschen konnten es sich schlichtweg nicht leisten, ständig neue Dinge zu kaufen, ob Bekleidung, Fernseher oder Waschmaschine. Das hat sich geändert. Gemäß der Europäischen Umweltagentur (EUA) kaufen Europäer im Durchschnitt jedes Jahr 26 Kilogramm Textilien ein – und werfen elf Kilogramm weg. Einiges wird zwar als Altkleider in Länder außerhalb der EU exportiert, 87 Prozent davon landen allerdings auf Deponien oder in Verbrennungsanlagen. Nur ein Prozent fließt ins Textil-Recycling. Und im Elektroniksegment werden Geräte gefühlt immer häufiger nur so entwickelt und produziert, dass sie gerade bis zur nächsten Neuauflage durchhalten. Danach gilt: ab in die Elektroschrott-Tonne.

Zugegeben, von Outdoor-Bekleidung und -Ausrüstung sind diese Zahlen und Entwicklungen weit, weit entfernt, zumindest im hochqualitativen Segment. Die Produkte sind – so unsere Erfahrung – meist auf einen möglichst langen Produktnutzen ausgelegt.

## **WIN-WIN-WIN-SITUATION**

Doch Reparieren ist auch eine Mindset-Frage. Und das, also das Mindset, ändert sich zum Glück wieder zunehmend. Denn ein repariertes Ausrüstungsteil ist in dreifacher Hinsicht ein Gewinn:

1. Du sparst dir Geld, weil eine Reparatur in der Regel spürbar günstiger ist als ein Neukauf (bei wirtschaftlich unsinnigen Reparaturen geben wir als Fachhändler und Berater ohnehin Denkanstöße).
2. Dein lieb gewonnener und etablierter Tourenpartner bleibt dir mit all seinen Stärken und damit verbundenen Emotionen und Erinnerungen erhalten.
3. Gutes Gewissen inklusive: Eine möglichst lange Nutzungsdauer deiner Ausrüstung ist die vermutlich sinnvollste und beste Form von Nachhaltigkeit.

Nur – damit die Produktlebensverlängerung erfolgreich passieren kann, müssen mehrere Parteien mitspielen: der Kunde, der Fachhändler und der Hersteller.

## VOR REPARATUR KOMMT REPARIERBARKEIT

Anfang Juli 2024 ist die neue EU-Richtlinie »Recht auf Reparatur« in Kraft getreten. Sie muss bis Ende Juni 2026 in nationales Recht umgesetzt werden. Hersteller müssen demnach Reparaturen und Zugang zu Ersatzteilen in angemessenem Rahmen anbieten. Spoiler: Die Richtlinie gilt fast ausschließlich nur für Elektrogeräte wie Waschmaschinen und Smartphones. Die gute Nachricht: Es gibt Outdoor-Hersteller, die in weiser Voraussicht und – noch viel wichtiger – aus echter, inniger Überzeugung heraus, seit Jahren und Jahrzehnten nicht nur Reparaturen anbieten, sondern ihre Produkte gezielt auf Reparierbarkeit hin entwickeln. Ortlieb zum Beispiel, der fränkische Spezialist für wasserdichte Taschen- und Rucksacksysteme, hat seit seiner Gründung die Reparierfähigkeit seiner Fabrikate fest im Design verankert und bevorratet Ersatzteile für mindestens zehn Jahre für jedes Modell. Aktuell werden am Firmensitz in Heilsbronn jährlich 18.000 Ortlieb-Taschen wieder flottgemacht. Dazu kommt die Schulung von deutschlandweit knapp 80 Fachhändlern – wie wir auch –, damit wir in unserer Service-Abteilung im Laden bereits gängige Reparaturen vom Versiegeln kleiner Löcher bis zum Austausch von Schrauben durchführen können. Oder Deuter, die lebenslangen Reparatur-Service anbieten, sich auch Rucksäcken mit reichlich Patina annehmen und problemlos Schnallen und andere Ersatzteile zur Verfügung stellen. Schuhhersteller besohlen Wanderschuhe neu, bei der Firma Hanweg sind es beispielsweise jährlich circa 25.000 Paar (siehe auch EINBLICK S. 40). Und Patagonias »Worn Wear Tour« dürfte als mobile Tiny-House-Werkstatt, unabhängig von Modell und Marke, und Mutter aller öffentlichkeitswirksamen Reparaturauftritte den meisten ein Begriff sein.



Bei Ortlieb wird neben der Neuproduktion nahe Nürnberg repariert, Händler wie wir werden für Reparaturen geschult und bei der Produktentwicklung wird gezielt auf Reparierbarkeit geachtet. Langlebiger und damit nachhaltiger geht es kaum. Patagonia hat mit seiner Worn Wear Tour dem Thema Reparieren weltweit ordentlich Schwung gegeben.

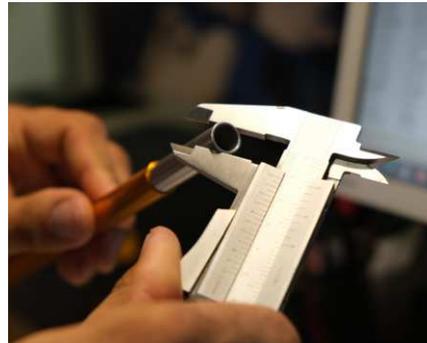
## ANLAUFSTELLE LADENTHEKE

Und wir? Versuchen seit jeher lieber, Produkte zu retten als krampfhaft Neuware zu verkaufen. Unsere Service-Kolleginnen und -Kollegen sind stoisch-leidenschaftliche Problem-Analytiker und Multifunktions-Instandsetzer. Sie haben das meiste schon mal gesehen – und viel davon repariert oder reparieren lassen. Wir haben eine üppig ausgestattete Werkstatt, setzkastenweise kleine Ersatzteile und so manche Analyseeinrichtung im Haus – vom Suter-Test für die Wasserdurchlässigkeit von Regenjacken bis zum Tauchbecken für undichte Isomatten. Was die hauseigenen Kompetenzen überschreitet, lassen wir entweder von den Herstellern selbst oder hochbegabten Partnerunternehmen mit viel Expertise und reichlich Erfahrung durchführen. Typische Produkt-Wehwechen sind beispielsweise:

- defekte Zeltböden
  - gebrochene oder spannungsbedürftige Zeltgestänge
  - schließfaule Reißverschlüsse an Bekleidung und Schlafsäcken
  - Löcher in Funktionsjacken und -hosen
  - Isomatten mit mysteriösem Luftverlust
  - verschlissene Sohlen von Wander- und Kletterschuhen
  - undichte Wetterschutzbekleidung oder Zelthäute
  - pflegebedürftige Kocher
  - Daunenschlafsäcke mit pflegebedingtem Isolationsmangel
  - Wanderstöcke mit Verschlusschwäche
  - kaputte Schnallen
  - uvm.
- 



Reparieren gehört bei uns nicht nur zur Ladenphilosophie, sondern ist eine feste Größe unseres Kundenservice. Wir prüfen und reparieren selbst oder schicken es zu Herstellern und erfahrenen Profi-Betrieben. Am Ende sind in der Regel beide Seiten glücklich: Kundschaft und Kundenservice.



### Erste-Hilfe-Set

160 g leichtes Reparatur-Kit für unterwegs in Fanny-Pack-Größe. Enthält sinnvolle Ersatzteile wie 2,5 m statisches dünnes Seil, Spanngurt mit Haken, Ersatz-Spannverschlüsse, Ersatz-Verschlusschnallen, G-1000 Stoffbahn und selbstklebende Gewebe-Flicken. Dazu Platz für weitere individuelle Notnägeln. Praktisch: Der Reißverschluss verläuft asymmetrisch für eine bessere Übersicht. Doppelt smart: Gefertigt aus Produktionsresten von G-1000 Heavy-Duty-Stoff.



**FJÄLLRÄVEN**  
SAMLAREN FIELD REPAIR  
— Preis: 29,95 Euro

### Das klappt

Das Skeletool CX ist dein minimalistischer Werkzeugkoffer im Harry-Potter-Format. 141,75 g leicht, nur 1,32 cm dick und per Karabinerverschluss für schnellen Zugriff sicher an Rucksack oder Hosenbund platzierbar. Ausgestattet mit sinnvollen Helfern wie Spitzzange, normale Greifzange, Drahtschneider, Hartdrahtschneider und großem Bithalter inklusive vier Schraubendreher-Varianten. Die 6,6 cm lange Primärklinge aus 154CM-Edelstahl ist buchstäblich messerscharf. Garantie drauf? Ja: 25 Jahre. Punkt.



**LEATHERMAN SKELETOOL CX**  
— Preis: 119,00 Euro

Und so geht's: Der Heilungsprozess beginnt bei uns an der Ladentheke. Du bringst deinen »Patienten« vorbei und schilderst die Problematik. Wir versuchen, es transparent zu erfassen und – falls nötig – die Schwachstelle replizierbar einzugrenzen. Anschließend erhältst du von uns eine valide Kostenschätzung, gibst – hoffentlich – grünes Licht, und alsbald wird deiner Bekleidung oder Ausrüstung von uns selbst, vom Hersteller oder besagtem Reparaturbetrieb neues Leben eingehaucht. Alles, was du mitbringen musst, ist – neben dem Produkt selbst – etwas Geduld, also Wartezeit, und am Ende eine faire Entlohnung für die Wiederbelebung deines Spielkameraden.

### SELBST-BEWUSSTSEIN: SELBST REPARIEREN

Versteh uns bitte nicht falsch: Deine Sachen zu reparieren, ist uns wirklich wichtig. Wir finden es allerdings auch großartig, wenn du bei Kleinigkeiten selbst aktiv werden kannst. Dafür haben wir nicht nur ein reichhaltiges Sortiment an neuralgischen Ersatzteilkandidaten, Nahtdichter, Gewebeflicken und Multitools (alles übrigens als Sicherheitsreserve bei langen und ausgesetzten Touren zur Mitnahme empfohlen) auf Lager, sondern wir stehen dir dabei selbstverständlich mit Rat und Tat zur Seite.

Unsere Mission jedenfalls ist: Alles wird wieder gut. ○

TEXT MORITZ BECHER

## Beispiele Hersteller-Reparaturen in Zahlen

DEUTER: **6300**

Inhouse-Reparaturen 2024

ORTLIEB: **18.000**

Inhouse-Reparaturen 2024

PATAGONIA: **23.000**

Reparaturen während der Worn Wear Tour 2023

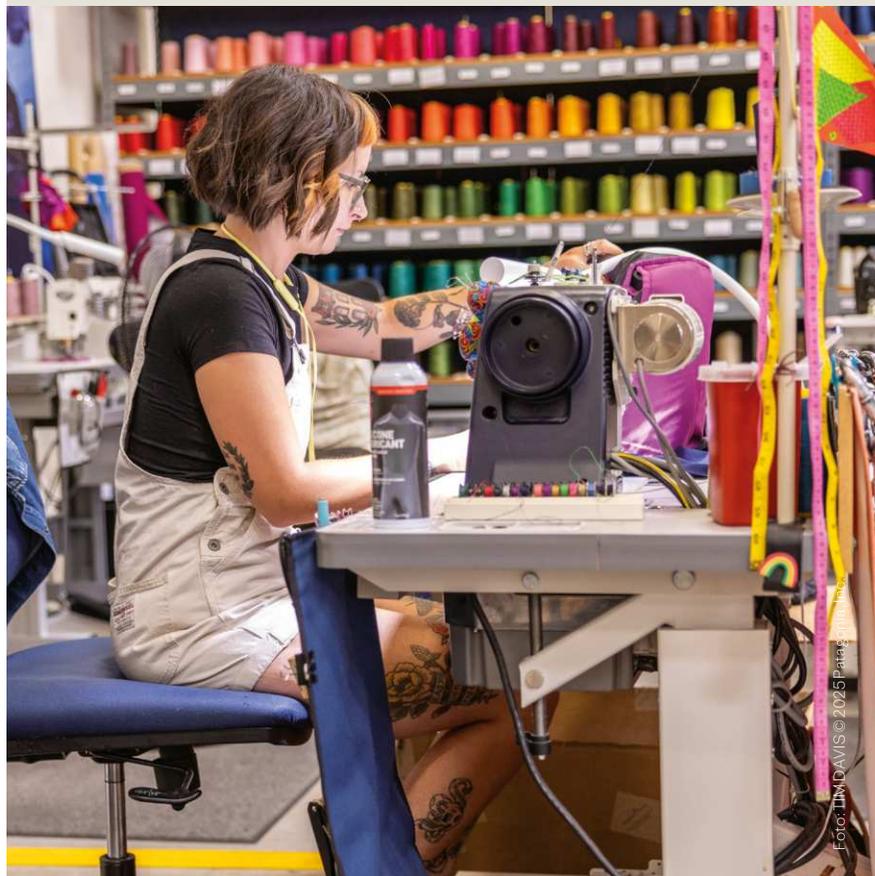
HANWAG: **25.000**

Neubesohlungen 2024



# Wir schenken deiner Bekleidung neues Leben.

Qualität hat kein Verfallsdatum. Dank unseres Reparaturprogramms begleiten dich deine Patagonia-Produkte viele Jahre lang. Du kannst sie aber auch gegen eine Gutschrift bei uns abgeben oder stattdessen auf gebrauchte Patagonia-Produkte setzen.



# Was uns die Wolken verraten

Wetter-Apps sind auf Outdoor-Touren äußerst hilfreich. Aber sie können auch mal unpräzise sein, es gibt keinen Empfang oder der Akku ist leer. Besser ist: das Wetter und die Wolken auch ohne technische Hilfsmittel lesen zu können. RAUSZEIT zeigt, wie's geht.



**K**ommt da ein Gewitter auf uns zu? Oder sind das nur harmlose Quellwolken? Spätestens wenn der Himmel zu grummeln beginnt und der Wind spürbar auffrischt, wird es still in der Wandergruppe. Sobald der erste Blitz die Befürchtungen bestätigt, ist die Gefahr greifbar nah. Wolken und Wetterzeichen richtig zu deuten, kann in den Bergen und auf Trekking-Touren fernab ziviler Infrastruktur lebensrettend sein.

Im Sommer wachsen **Cumuluswolken** ① – kleine, fluffige Quellwolken – oft am Nachmittag zu mächtigen **Cumulonimbuswolken** ② an, die starken Regen, Blitz und Donner bringen. Wie erkenne ich den Unterschied?

»Eine Gewitterwolke sieht aus wie ein Amboss«, sagt der Meteorologe Gerhard Hohenwarter. Der Wolkenturm stößt an die Tropopause, die Wettergrenze, die in europäischen Breiten im Sommer in 11.000 bis 13.000 Metern Höhe liegt. Erst dann entsteht ein Gewitter, während es schon in Höhen von 6000 Metern aus der Wolke regnet. So weit, so eindeutig. Aus praktischer Sicht ergibt sich aber eine Schwierigkeit: »Je näher ich der Wolke bin, umso schwieriger kann ich ihre Höhe abschätzen«, sagt Hohenwarter, der selbst leidenschaftlicher Bergsteiger und Skitourengeher ist. Die Farbe hilft auch nicht weiter. Von der Seite, aus der Entfernung, ist die Gewitterwolke weiß. »Erst wenn ich drunter stehe, ist sie schwarz.«

## WANN GEWITTERWOLKEN BEDROHLICH WERDEN

Dramatisch aufgetürmte Cumulonimbuswolken sind imposant, aber noch nicht gefährlich, sofern sie viele Kilometer entfernt sind. Entscheidend ist die Frage: Zieht das Gewitter in meine Richtung? Mit dem Auge sei das nur schwer zu erkennen, weiß Hohenwarter. Sofern eine

für diesen Fall sehr nützliche Wetter-App nicht greifbar ist, rät der Fachmann dazu, die Quellwolken genau im Auge zu behalten, wenn für den Nachmittag Gewitter angesagt sind. Wachsen sie? Sieht man einen Wolkenturm oder ganz viele? »Wenn der Himmel anfängt zu brodeln und ich die ersten Blitze sehe, sollte ich mich sputen.« Viele Wanderer zählen die Sekunden zwischen Blitz und Donner. Wer bis zur Zehn kommt, wiegt sich oft in Sicherheit. »Aber das Gewitter ist dann nur drei Kilometer weg. Der nächste Blitz kann schon mir gehören.« Zumal es auch am Rande des Unwetters blitzt, nicht nur in dessen Zentrum. »Wenn ich ins Zählen komme, ist das Gewitter schon nahe, und ich muss hoffen, dass es wegzieht.«

Neben Cumulus- und Cumulonimbus- gibt es noch die **Alto cumuluswolken** ③. Diese Schäfchenwolken in mittlerer Höhe sind, anders als der Name suggeriert, keine Übergangsform. Sie türmen sich nicht zu Gewitterwolken auf, sondern breiten sich horizontal aus, und können auf eine Verschlechterung des Wetters hindeuten. In größeren Höhen zwischen 6000 und 12.000 Metern bilden sich wiederum feinere **Cirruswolken** ④ und **Cirrocumulus** ⑤, die aus Eiskristallen bestehen – beide harmlos.



Gerhard Hohenwarter ist studierter Meteorologe und passionierter Bergsteiger und Skitourengeher.

## NIESELREGEN UND FÖHNSTURM

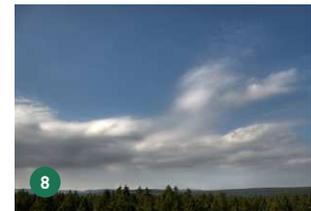
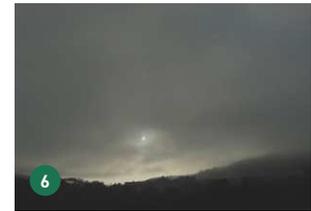
**Stratuswolken** ⑥ bedeuten trübes, aber meist ungefährliches Outdoor-Wetter, sofern man keine ausgesetzte Gratüberschreitung plant. Sind die Berge in Hochnebel oder Wolken gehüllt, kann das die Orientierung erschweren. **Nimbostratus** ⑦ ist die klassische Regenwolke und bringt anhaltende Niederschläge. Hier läuft man auch mal ein paar Stunden im Regen und braucht soliden Wetterschutz. **Stratocumuluswolken** ⑧ bilden eine leicht aufgelockerte, ausgedehnte Bewölkung, meist über Gipfelniveau, sodass die Sicht in der Regel nicht eingeschränkt ist. Und es bleibt meist trocken.

Wer im Gebirge unterwegs ist, sollte auch Föhnwolken identifizieren können, **Lenticularis** ⑨ genannt. Die weißen Wolken sehen glatt und fast aerodynamisch aus, dazu scharf begrenzt. Ihre Form erinnert an Linsen. Sie ruhen oft über Bergen und können auf starke Winde hindeuten. »Das kann mir egal sein, wenn die Föhnwolken sehr hoch stehen«, sagt Hohenwarter. Wer einen »Föhnfisch« sieht, befindet sich meist auf der Leeseite des Berges, wo das Wetter besser ist, erklärt der Profi. Heikel wird es aber, wenn man in die Föhnbewölkung hineingerät. »In einem richtigen Föhnsturm fällt es schwer, sich auf den Beinen zu halten.« Der Wind kühlt den Körper schnell aus und zerrt nicht nur an der Kleidung, sondern auch an den Nerven.

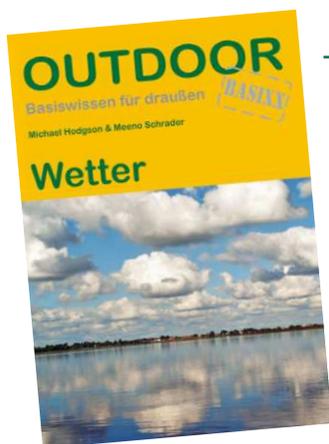
## FARBEN AM HIMMEL

»Morgenrot, schlecht Wetter droht – Abendrot, Gutwetterbot«. Doch wie verlässlich sind diese Bauernregeln? »Das stammt eben aus der Zeit ohne technische Hilfsmittel«, sagt Experte Hohenwarter. Denn: Ob der Himmel rot oder blau erscheint, hängt mit der Streuung des Lichts zusammen. Legt das Licht einen langen Weg durch unsere Atmosphäre zurück, beispielsweise am Morgen und am Abend, so werden besonders die kurzen Wellenlängen, also das Blau, regelrecht ausgelöscht. Übrig bleiben die längeren Wellenlängen – die roten und gelben. Und was

→



Mit ein bisschen Übung lassen sich Wolkenbilder – siehe Nummerierung im Text – selbst deuten. Den Wetterbericht ersetzen sollte das aber nicht.



### Wolken-Bildung

Lust auf Lektüre zum Thema? Auf 90 Seiten erklären die Autoren Michael Hodgson und Meeno Schrader kompakt und leicht verständlich, wie Wetter und Wolken entstehen, was der Wetterbericht tatsächlich verheißt und wie du die Zeichen der Natur richtig deute. Maße: rucksacktauglich.

**CONRAD STEIN VERLAG**  
WETTER  
— Preis: 9,90 Euro



### Stark im Regen

Manchmal kann es ja auch Spaß machen, sich so mitten in den Regen zu stellen. Mit der Salto Jacket musst du auf jeden Fall nicht wasserscheu sein. Das Material – innovatives GoreTex mit PFAS-freier ePE-Membran – ist dauerhaft wasserdicht, lässt deine Schweißfeuchtigkeit aber hervorragend entweichen. Der Frontreißverschluss, ein YKK Aquaguard, ist zusätzlich mit einer Schutzleiste hinterlegt und gänzlich immun gegen horizontale Regen-Wind-Peitschen. Die helmtaugliche Kapuze wie auch der Saum sind per Kordelzug einstellbar. Vorne ist die 390 g leichte Jacke alpintauglich etwas kürzer, am Gesäß länger geschnitten. Viel Spaß beim Regentanz!

**MOUNTAIN EQUIPMENT**  
SALTORO WOMEN'S JACKET  
— Preis: 349,90 Euro



Wolkenspiele und Himmelslicht richtig deuten – »Lieber den Wetterbericht anschauen«, rät der Meteorologe.

bedeutet das fürs Wetter? Im Wesentlichen liegen wir in Deutschland in einer westlich orientierten Wetterzone. Das Wetter kommt also vielfach aus Westen. Zeigt sich der Himmel am Abend rot, herrschen im Westen wenige Wolken vor, sodass das rote Licht an der im Osten abziehenden Feuchtigkeit gestreut wird. So kann tatsächlich in bestimmten Wetterlagen davon ausgegangen werden, dass in den kommenden Stunden kein schlechtes Wetter von Westen droht. Bei Morgenrot strahlt die Sonne von Osten her – Wolken am westlichen Himmel sind rot. Droht also schlechtes Wetter? Das gilt nur bei einer westlichen Windanströmung. Das bedeutet: So ganz klar sind beide Bauernregeln nicht haltbar. Sie deuten insgesamt eher einen grundsätzlichen Wetterwechsel an. Meteorologe Hohenwarter rät: »Ich würde lieber den Wetterbericht anschauen.« ○

TEXT PHILIPP LAAGE

## So verhältst du dich bei Gewitter richtig

»Kuchen sollst du suchen«, sagt Georg Hohenwarter. Das heißt: So schnell wie möglich den nächsten Gasthof oder eine Hütte aufsuchen. Sicher sind auch Autos. Wer im Gebirge doch in ein Gewitter gerät, sollte exponierte Standorte wie Gipfel und Grate meiden. Am Berg und im Tal immer Abstand halten zu Masten, Bäumen, Baumgruppen und dem Waldrand. Such dir am besten eine Mulde und mach dich möglichst klein. Vorher den Rucksack und alles, was leiten kann, weglegen. Verteilt euch als Gruppe! Auch Überhänge bieten Schutz. Aber: Nicht an eine nasse Felswand kuscheln – Wasser leitet bekanntlich. Wer nicht mehr aus einem Klettersteig herauskommt: Nimm die Hände vom Stahlseil, aber bleib unbedingt eingehängt. Denn das Nylonseil des Klettersteigsets leitet nicht, und so bist du im Falle eines Absturzes oder bei Steinschlag weiter gesichert.

Gerhard Hohenwarter gibt sein Wissen auch in Seminaren weiter. Informationen unter [www.gerhardhohenwarter.at](http://www.gerhardhohenwarter.at).

FOTO Ian Stauffer/Unsplash

ANZEIGE

**Powerwalker** >>> **Comfortfit®**

**MEINDL**

Shoes For Actives

STADT UND LAND  
SIND SEIN  
TERRAIN



POWER WALKER LADY 4.2



POWER WALKER 4.2



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

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

# Blasenfrei stapfen



GÜNTER KLEIN

Da er selbst gerne und oft zu Fuß unterwegs ist, weiß Günter Klein aus Erfahrung, wie wichtig es ist, schmerz- und blasenfrei zu bleiben. Vor über 15 Jahren brachte er die doppellagigen Socken der US-amerikanischen Firma Wrightsock nach Deutschland. Seitdem haben er und sein Team sich auf das Thema Blasenprävention und -vermeidung spezialisiert und setzen auf Aufklärung sowie passende Hilfsmittel, um Blasen zu verhindern.

## 1 Wie kommt es zu Blasen an den Füßen?

Blasen entstehen durch Reibung beziehungsweise durch überbeanspruchte Kontaktpunkte. Zum Beispiel durch schlecht sitzende oder nicht eingelaufene Schuhe, zu viel Feuchtigkeit an der Haut oder ungewohnte Belastung. Auch unpassendes Sockenmaterial, ein zu schwerer Rucksack oder Schuhe, die nicht zur Fußform passen, können die Blasenbildung begünstigen.

## 2 Wie entsteht eine Blase überhaupt?

Unsere Haut ist ein dreilagiges System aus Ober-, Unter- und Lederhaut. Diese Schichten sind miteinander verbunden und agieren auch gemeinsam. Beim Gehen oder Laufen in Schuhen entstehen Scherkräfte; durch den Reibungswiderstand wird nur die Bewegung der obersten Hautschicht gestoppt, nicht aber die Bewegung der darunter liegenden Schichten und Fußknochen.

Somit wird das Weichgewebe gestaucht und gezerrt, was bei andauernder Belastung an der Stelle des maximalen Drucks zu kleinsten Einrissen in den Gewebeschichten führt. In den so entstehenden Hohlraum fließt Gewebeflüssigkeit. Eine Blase entsteht. Dadurch erhöht sich der Druck und die Schmerzrezeptoren reagieren.

## 3 Wie kann ich Blasen vorbeugen – vor und während der Tour?

Der Trick zur Blasenvermeidung liegt darin, Reibung an den richtigen betroffenen



Stellen zu reduzieren. Wichtige Strategien sind: ein Balsam, der einen unsichtbaren Schutzfilm bildet, gut sitzende Socken, die Feuchtigkeit managen und keine Falten werfen, sowie passende Schuhe, die Fehlstellungen ausgleichen und Reibung verhindern. Auch Blasenstopper im Schuh können helfen. Zudem ist regelmäßige Fußpflege – an Nägeln, Rissen, Hornhaut – vor und nach der Tour entscheidend, da viele Menschen ihre Füße, die schon im Alltag viel leisten, oft vernachlässigen.



## Blasen-Barriere

Blasenschutz aus der Tube: Die unsichtbare Schutzschicht erhöht die Belastungsresistenz der Haut und verteilt den Druck. Silikonmoleküle reduzieren die Reibung. Das Gel ist schweißresistent, wasserfest und dennoch atmungsaktiv. Made in Germany.

**RELAGS PJUR ACTIVE 2SKIN**  
— Preis: 12,95 Euro  
(1L/647,50 Euro)



## Doppelschicht

Doppelt hält besser – und beugt Blasen vor. Das ausgeklügelte Konzept der zweilagigen Socke verlagert die Reibung: von der Haut auf die Sockenzwischenlage. Das reduziert die Druckbelastung direkt am Fuß. An den neuralgischen Stellen – Ferse und Zehen – ist eine innenliegende Frotteepolsterung eingearbeitet. Der Mix aus Merinowolle (71 %), Nylon und Elastan vereint Geruchshemmung, Feuchtigkeitsmanagement und Elastizität.

**WRIGHTSOCK MERINO ESCAPE**  
— Preis: 33,95 Euro

# Über Risiken und Nebenwirkungen

So manches Kraut und Unkraut hat unheimlich was drauf.  
Sieben Wildkräuter mit vermutlich erstaunlichen Nebenwirkungen.

TEXT TITUS ARNU

## ① Geilkraut (1)

Im Mittelalter glaubten Männer an eine luststeigernde Wirkung der Petersilienwurzel. Daher rührt auch die eindeutige Namensgebung »Geilwurz«. Heute weiß man, dass das enthaltene Anethol in sehr großen Mengen zu erotischen Fantasien und Rauschzuständen führen kann. Die Nebenwirkungen der Pflanze sind allerdings eher ungeil: Der in Petersilie enthaltene Stoff Apiol ist beim Verzehr größerer Mengen nierenschädigend und kann bei Frauen zu Frühgeburten führen.



## ② Verleihnixblume

Die Echte Arnika wird auch Berg-Wohlverleih genannt, weil sie im Gebirge vorkommt und auf vielfältige Weise wohltuend wirkt. Es sind fast 150 pharmazeutisch wirksame Inhaltsstoffe nachgewiesen: Salben und Tinkturen sollen bei blauen Flecken und Prellungen helfen, Arnika-Kügelchen sollen Schock-Zustände lindern, Gurgeln mit Arnika hilft gegen Entzündungen im Mund. Die Blume steht in vielen Ländern unter Naturschutz, deshalb darf sie nicht mehr einfach so gesammelt, verkauft und wohl auch nicht verliehen werden.



## ③ Geilkraut (2)

Wie der Name vermuten lässt, sollten die Blätter des Liebstöckels laut Volksglaube Abhilfe schaffen, wenn der »Liebstöckel« des Mannes nicht mehr steht. Die meisten werden das Kraut heutzutage eher mit einer würzigen Eigenschaft in Verbindung bringen, denn hinter dem frivolen Namen verbirgt sich das allseits bekannte Maggi-Kraut, welches ähnlich schmeckt, wie der Liebstöckel (die Pflanze) riecht. Dass es zu Erektionen verhilft, ist ins Reich der Magie zu verweisen.



## ④ Feuerwehr

Gartenbesitzer mögen den Giersch nicht so gerne, das Zeug ist kaum wieder loszukriegen, wenn man es mal im Beet hat. Muss man auch nicht, denn das Kraut ist nützlich, es hat entzündungshemmende Wirkung. Stark zerquetschte Blätter helfen bei Verbrennungen. Achtung: Verwechslungsgefahr mit der tödlichen Hundspetersilie.



## ⑤ Antischnarchgewürz

Mit Dill ist es wie mit Innereien, Musik von Taylor Swift oder Koriander – entweder man liebt es oder man hasst es. Die ätherischen Öle, die für den charakteristischen Anisgeschmack des Krauts sorgen, werden von vielen Menschen als unangenehm empfunden. Es gibt sogar eine internationale Dill-Watch-Gruppe auf Facebook, die vor dillhaltigen Gerichten in Restaurants warnt. Wenn man Dill mag und in der freien Natur findet, kann man damit wunderbar Salate, Gemüse und Fisch würzen. Seit der Antike wird Dill auch als Heilpflanze geschätzt, er hilft bei Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen. Dill im Schuh einer Braut verhiess Glück mit dem Ehemann. Und Dill unter dem Kopfkissen soll gar Alpträume und Schnarchen verhindern. Es sei denn, man hasst Dill.



## ⑥ Wahrsageblätter

Die wohltuenden ätherischen Öle des Salbeis kennt man von Halsbonbons, Tees und Salben. Die Pflanze wirkt antiseptisch, antibiotisch, antibakteriell und entzündungshemmend. Ganz andere Wirkungen entfalten bestimmte Salbeiarten, wenn man sie verbrennt: Salvia divinorum ist eine psychoaktiv wirkende Salbeiart, die volkstümlich auch Zaubersalbei oder Wahrsagesalbei genannt wird. Die Pflanze kommt aus Süd-Mexiko, wo die Matzateken sie unter anderem für schamanische Rituale benutzten.



## ⑦ Wundpflaster

Der Spitzwegerich ist eine sehr nützliche Pflanze, die bei uns weit verbreitet ist. Blätter, Triebe, Stängel, Samen, Früchte und Wurzeln werden roh und gekocht verwendet, für Tees, Salben und Hustensaft. Survival-Fakt: Frisch zerriebene Blätter eignen sich zur Blutstillung bei kleinen Wunden, sie helfen auch gut gegen Insektenstiche.





# WAY

# BEYOND A BOOT



TATRA II GTX

Als Schuhmacher leben wir seit über 100 Jahren  
die Leidenschaft für die bestmöglichen Schuhe.

Handwerkskunst, Qualität, Funktion und Passform: Diese Werte sind unser Fundament  
und das, wofür wir stehen. Sie stecken in jedem Schuh, der unsere Produktion –  
100 % Made in Europe – verlässt. Dank Dir werden sie zu Abenteurern, Backpackern,  
Fernwanderern, Entdeckern – zu mehr als einem Schuh.



[WWW.HANWAG.DE](http://WWW.HANWAG.DE)



OUTDOOR FOOTWEAR  
SINCE 1921

# KEIN TEIL FÜR EINE SAISON

