

AUSGABE WINTER 2025/2026

RAUSZEIT

MENSCHEN. WEGE. ABENTEUER.



**OUTDOOR-TRAUMBERUFE
IM CHECK**

Klischee versus Realität



↑ FEINE AUSTRÜSTUNG

*Produkt-Highlights der Herbst-
& Winter-Saison*



↑ HERR DER HUNDE

*Mit Weltmeister Petter Karlsson
bei -25 °C durch Schwedisch-
Lappland*



» Bei SFU kannst du ... «

... fühlen

Produkte in die Hand nehmen, dir einen Eindruck machen und sie natürlich anprobieren.

... dich austauschen

Wir haben immer ein offenes Ohr und freuen uns über gute Gespräche.

... Begeisterung spüren

Erlebe und spüre unsere Leidenschaft am Thema Outdoor und lasse dich anstecken.

... begreifen

Wir zeigen dir, wie Outdoor-Ausrüstung funktioniert. In echt und nicht per Video.

... fragen

Löchere uns! Darauf haben wir Bock, dafür sind wir da.

... Inspiration mitnehmen

Erweitere deinen Horizont und hol dir Ideen, die dich weiterbringen.

... Erfahrung einsammeln

Profitiere von unserer Erfahrung, wir teilen unser Wissen mit dir.

... Hilfe bekommen

Wir sind bei Problemen für dich da. Live, in Farbe und mit Empathie.

... Vorfreude entfachen

Bereite dich auf dein nächstes Abenteuer vor und fühle das Kribbeln schon bei der Auswahl deiner Ausrüstung (PS: Wir fühlen es mit dir).



Bei uns gibt's viel mehr als nur Shopping

SFU – das steht für »SACHEN FÜR UNTERWEGS«. Damit wir dich für DEINE RAUS-ZEIT optimal und maßgeschneidert beraten können, braucht es natürlich: unsere eigenen RAUS-ZEITEN, kleine und große. Trekking auf Island, Klettern im Weserbergland und Bouldern im Harz, Skitour im Lechtal, Paddeln auf der Oker, Mikroabenteuer vor der Haustür ... Egal, ob VerkaufsberaterIn, EinkäuferIn oder GeschäftsführerIn, wir sind draußen. Um Produkte zu testen, um uns mit Praxis-Wissen zu schulen, um Erfahrungen zu sammeln und natürlich, um unserer Leidenschaft zu folgen.

Was dir das bringt? Unsere Praxiserfahrung, unser Wissen, unsere Tricks und Tipps geben wir jeden Tag an unsere KundInnen weiter. Wir sind mehr als eine »Waren-Abholstation« – wir sehen uns als Beratungsstelle, Treffpunkt für Gleichgesinnte und Ort für Austausch.

Komm einfach vorbei!

In unseren Läden in **Braunschweig** und **Hannover** freuen wir uns darauf, DEINE RAUS-ZEIT mit unserer Erfahrung und unseren SACHEN FÜR UNTERWEGS zu unterstützen.

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

SFU HANNOVER
Schillerstr. 33
30159 Hannover

☎ +49 (0)511 450 30 10

✉ info-hannover@sfu.de

Was bedeutet Freiheit?

Der Wind bläst ins Gesicht, kräftig und kühl. Er zerzaust die Haare und fegt die letzten Gedanken davon. Kein Schreibtisch, kein Alltag, keine Stimmen, die rufen. Nur der endlose Horizont, der sich vor einem ausbreitet wie ein Versprechen.

So fühlt sich echte Freiheit an. Auch für dich?

Der Wunsch nach Freiheit begleitet uns alle. Doch was genau wir darunter verstehen und wie sie sich anfühlt, ist höchst individuell: Für manche bedeutet sie, alles hinter sich zu lassen und loszuwandern. Für andere, spontan zu entscheiden, was gerade guttut. Was uns eint: 1. Freiheit ist ein essenzieller Bestandteil unseres Lebens. Sie erlaubt uns, in weiten Teilen unser Dasein nach eigenen Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten. 2. Freiheit ist ein nicht selbstverständliches Privileg – ein Blick in die Medien reicht dafür.

Auch und gerade in der Outdoor-Branche und in unseren Läden spielt dieses Gefühl eine zentrale Rolle. Outdoorprodukte sind nicht nur Ausrüstung – sie vermitteln eine Art Versprechen: Mit »uns« erlebst du Abenteuer, Unabhängigkeit, das Gefühl, draußen selbst bestimmen zu können. Allerdings: Echte Freiheit – finden wir – funktioniert nur mit Verantwortung, Verlässlichkeit und klaren Grenzen. Erst im Bewusstsein unserer Begrenztheit wird ihr wahrer Wert spürbar. Entscheidungen müssen die Natur, andere Menschen und uns selbst respektieren. Wie lässt sich dieser Rahmen im Alltag im Laden umsetzen? Wir begleiten dich dabei, Ausrüstung zu finden, die deinen Wunsch nach Freiheit

unterstützt – und haben sie vorher so ausgewählt, dass bei ihrer Fertigung nicht das Leben und die Freiheit anderer einschränkt werden. Wie Freiheit und Verantwortung harmonieren, zeigen wir an einem ebenso alltäglichen wie leider häufig optimierbaren Beispiel: der verantwortungsvollen Toilettengang in der Natur (AUFGEKLÄRT S. 42). In BEWEGT (S. 46) geht es um den Sinn von Schonzeiten und Schutzgebieten – als die zeitliche und örtliche Eingrenzung unserer Freiheit aus Respekt gegenüber Tieren. Von dem Gefühl von Freiheit und Weite, selbst bei -25 Grad, auf einer Hundeschlittentour durch Lappland erzählen wir in ERLEBT (S. 8). Und wie Schriftstellerin und Weitwanderin Rebecca Salentin ihre Version von Freiheit erlebt, hat sie uns in NACHGEFRAGT (S. 36) verraten.

Freiheit draußen ist ein Zusammenspiel aus Mut, Verantwortung – und Vertrauen: in sich selbst, in die Ausrüstung, die Natur und die Menschen, mit denen wir unterwegs sind. Sie ist spürbar, manchmal anstrengend, oft berauschend – und deshalb wünschen wir sie dir!

DEIN RAUSZEIT-TEAM

Zum Cover

Michael Bückers ist Bergführer aus Leidenschaft, kennt aber auch die Schattenseiten des Berufs. Er und drei weitere Outdoor-Profis geben einen Einblick in ihre vermeintlichen Traumjobs. Zu lesen in AUFGESPÜRT ab Seite 26.



FOTO Michael Bückers

Inhalt — RAUSZEIT 02/2025

04	RAUSBLICK Süße Überraschung am Berg	25	KLEINE ABENTEURER Wanderstock selbst gestalten	42	AUFGEKLÄRT Umweltverträgliche Toilettengänge
06	RAUSLESE Feine Ausrüstungsteile	26	AUFGESPÜRT Outdoor-Traumberufe im Realitätscheck	45	ARCHIVGUT Amerikas härtester Postbote
08	ERLEBT Auf Hundeschlittentour mit Petter Karlsson	33	LIEBESERKLÄRUNG Midlayer-Legende Patagonia R1 Pullover	46	BEWEGT Ruhezeiten für Wildtiere
16	RAUSPROBIERT Waldbaden	34	LIEBLINGSTEILE Wie der Name schon sagt ...	49	3 FRAGEN AN ... Trocknen auf Tour
18	BESSERWISSE So findest du die richtige Winterjacke	36	NACHGEFRAGT Schriftstellerin Rebecca Salentin	50	LAGERFEUER-LATEIN Outdoor-Jargon
24	STERNEKÜCHE Heißer Zaubertrank	40	EINBLICK Gefriergetrocknete Outdoor-Mahlzeiten		

Allgemeine Anfragen und Anregungen bitte an redaktion@rauszeit.net

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

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

Die Frau, die unerwartet Glück verkauft

Wenn man auf einem Wanderweg in den Bergen von Hokkaido plötzlich auf ein zweibeiniges Holzschränkchen mit Schaufensterverglasung und – auf der anderen Seite – ein einladendes Lächeln trifft, dann ist das eine Begegnung mit Teku Teku. Dahinter, also hinter dem Schränkchen, steckt Aimi Yamaguchi, 45 Jahre alt, Mutter von drei Kindern. Eine Frau, die mit Kreativität und Mut ihr ganz eigenes Konzept von Arbeit, Glück und Gemeinschaft verwirklicht hat. Denn hinter dem Schaufenster auf ihrer Kraxe befindet sich: ein buchstäblich wandernder Laden mit selbst gemachten Süßigkeiten.

Aimi lebt in Sapporo, der Hauptstadt der nördlichsten japanischen Insel Hokkaido. Als alleinerziehende Mutter arbeitet sie freiberuflich, sie plant für Touristen Fahrradtouren, reinigt Ferienunterkünfte – und verkauft Süßigkeiten in den Bergen. Ja, richtig gelesen: in den Bergen. Seit Juli 2020 wandert sie unter dem Namen Teku Teku – was so viel bedeutet wie »zügig, aber nicht zu schnell gehen« – durch die Natur Hokkaidos und bietet selbst gemachte Leckereien an, die man eben nur bekommt,



Süße Überraschung. Aimi Yamaguchi alias Teku Teku zaubert Wanderern auf Hokkaido ein Lächeln ins Gesicht mit ihren selbst gemachten süßen Snacks.



wenn man ihr dort oben begegnet. Kein Online-Shop, kein fester Standpunkt – nur wer wandert, kann naschen.

Die Idee entstand mitten in der Corona-Pandemie, als ihre bisherigen Pläne ins Wanken gerieten. Statt zu resignieren, fragte sie sich: »Warum nicht eine mobile Süßigkeitenbude in den Bergen eröffnen?« Was zunächst verrückt klang, wurde schnell ein Überraschungserfolg. Wanderer waren begeistert – nicht nur vom Geschmack ihrer Snacks, sondern vor allem von der unerwarteten Freude, jemanden wie Aimi mitten in der Wildnis zu treffen. Ihre Präsenz verbreitete sich medial rasch, und ihr improvisiertes Projekt wurde zu einer Art Symbol für Hoffnung und Kreativität in Krisenzeiten.

»Natürlich freue ich mich, wenn meine Süßigkeiten gut ankommen«, sagt sie, »aber was mich wirklich bewegt, sind die strahlenden Gesichter.« Ihre Kunden rufen ihr entgegen: »Wie schön, dich zu sehen!« oder »Das hat meinen Tag gerettet!« – und genau das ist ihr Antrieb. Aimi hat etwas geschaffen, das es zuvor nicht gab – und vielleicht auch gar nicht »notwendig« war, beschreibt sie es. Aber wer könnte bestreiten, dass echte Begegnungen, spontane Gespräche und ein süßer Moment auf dem Gipfel nicht wertvoll sind? Gerade in einer Zeit, in der alles digital und effizient sein soll, setzt sie auf das Gegenteil: persönliche Nähe, das Gewicht ihres Rucksacks, das Wetter, das sie herausfordert, und die Freude, die sie verschenkt. Für Aimi ist Teku Teku mehr als ein Geschäft – es ist eine Lebenshaltung. »Ich liebe die Berge, und ich liebe Menschen«, sagt sie. »Solange ich laufen kann, möchte ich das weitermachen.«

Fotos: Nobuhiko Tanabe, www.nobuhikotanabe.com
Teku Teku auf Instagram: [tekuteku_mountain](https://www.instagram.com/tekuteku_mountain)



RAUSLESE

Ausrüstungsleckerbissen für Herbst und Winter

wasserdicht



Für Regentänzer

Mit diesem 25 Liter großen Gefährten kannst du getrost durch den Regen tanzen. Denn: Das WP im Namen des Rapid Rolltop Rucksacks steht für waterproof. Das Material ist wasserdicht, die Nähte sind getaped. Neben dem per Rollverschluss erreichbaren Hauptfach gibt es noch ein Reißverschlussfach an der Front und seitliche Stretch-Taschen für Trinkflaschen, Schokoriegel gegen Regenfrust oder kleine Regenschirme. Und sollte die Sonne wieder rauskommen, kannst du deine Regenjacke einfach unter den Klemmgurt des 650 g leichten Rucksacks schnallen – und weitertanzen.

TATONKA RAPID ROLLTOP 25 WP
— Preis: 120,00 Euro

Wir fühlen mit dir

Es ist wirklich schwer, in Worten auch nur halbwegs zu beschreiben, wie unglaublich sich dieser Midlayer anfühlt. Ja, er ist als Isolationsschicht für winterliche Outdoor-Einheiten mit ordentlich Wärmeentwicklung konzipiert. Allerdings: Es lohnt sich jeden Tag, den Lykan überzustreifen. Die Kombination aus Leichtigkeit und Flauschigkeit, die einem fast Angst macht, ob der gefühlten Fragilität – nur um dann festzustellen, dass das gute Stück nicht nur erstaunlich stabil ist. Nein, es schafft tatsächlich auch den Spagat, deine Körperwärme effektiv als wohlige Schutzschicht in seinen zahlreichen Hohlräumen einzufangen, und lässt gleichzeitig deine Schwitzfeuchtigkeit durch die großzügige Mesh-Konstruktion wie durch kleine Schornsteine entweichen. Und das Ganze komplett ohne Nähte am Körper. 100 % recyceltes Polyester, 100 % recycelbar. Aber ehrlich: Komm vorbei und streif dir den Lykan einfach mal über ...



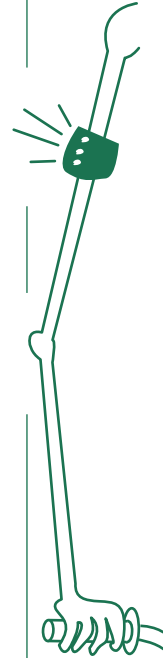
HOUDINI LYKAN HALF ZIP — Preis: 240,00 Euro



Armleuchter

Ebenso alltäglich wie gefährlich für Radfahrer: nicht gesehen werden und die Hand vom Lenker nehmen, um das Abbiegen anzuzeigen. Das StVo-konforme Flasher Duo Set verhindert beides effektiv. Wie? Links und rechts wird je ein 145 g leichtes Armband platziert, die sich nach dem Einschalten verknüpfen. Man kann zwischen drei Modi – normaler Straßen-Betrieb, Jogging-Modus und Notfall-Modus – wählen. Am interessantesten ist sicher der Straßen-Modus: Bei normaler Radfahrt leuchten die 48 LEDs nach vorne weiß, nach hinten rot. Hebt und senkt man den Ellenbogen kurz, wechselt das jeweilige Armband automatisch auf hellgelbes Blinken – und signalisiert dadurch anderen Verkehrsteilnehmern die Abbiegeabsicht, ohne dabei die Hand vom Lenker zu nehmen. Bremsst man stark ab, schaltet sich rotes Notfallblinken ein. Auch spannend: Per Smartphone-App lassen Navigationshinweise am jeweiligen Arm die Wegführung spüren, ohne den Blick vom Straßenverkehr zu nehmen.

FLASHER FLASHER DUO — Preis: 200,00 Euro



Falt-Besteck

Eigentlich ist Besteck eine ziemlich intime Angelegenheit. Immerhin steckt man sich Gabel oder Löffel in seinen Mund. Egal, ob aus Hygiene- oder aus Müllvermeidungsgründen: Wie wäre es, immer ein angenehmes und sicher sauberes eigenes Besteck dabei zu haben? Der Final Spork hat ein robustes, dauerhaft rost-freies Edelstahl-Gehäuse mit BPA-freiem Silikon-Innenleben – weil: Das gute Stück ist zweifach faltbar, setzt sich quasi von selbst zusammen und verschwindet bei Nichtgebrauch in einem 7,5 auf 3,5 cm kleinen taschentauglichen Kunststoffbehälter. 54 g leicht und spülmaschinenfest. Mahlzeit.

FINAL FINAL SPORK —
Preis: 28,95 Euro





Hohe Anziehungskraft

Das Gefühl von Freiheit ist einer der Gründe, warum wir in die Natur gehen. Und gleichzeitig wollen wir diese Momente alleine, mit Freunden oder der Familie festhalten. Beide Hände frei und trotzdem die Allzeit-bereit-Kamera alias Smartphone ständig und bei jedem Wetter griffbereit, das ist die Idee hinter der Kombi aus Vacuum Tex Base und Vacuum Uni Phone Case. Die Marke Fidlock ist Spezialist für outdoor-taugliche Magnet-Lösungen. Die Vacuum Tex Base mit Magnet-Halterung ist konzipiert für Rucksackschulterträger und lässt sich in Sekundenschnelle per Gummischlaufe befestigen. Das Gegenstück dazu: eine wasser- und staubdichte, selbst-schließende Handytasche aus transparentem und gefühlsechtem, also Touchscreen-fähigem Material. Einfach Telefon reinlegen, die Magnetleiste zuschnappen lassen – und ran damit an die Dockingstation am Rucksackträger. Und dann: Freiheit genießen.

FIDLOCK

VACUUM TEX BASE — Preis: 34,99 Euro

VACUUM UNI PHONE CASE L — Preis: 34,99 Euro



Oh – megagut!

Die Allgäuer Kletterspezialisten von Edelrid haben mal wieder einen rausgehauen: Das Ohmega ist ein kleiner Sicherungsassistent, den Kletter-Ikone Tommy Caldwell als »eines der genialsten Produkte, das seit Langem auf den Markt gekommen ist« bezeichnet hat. Warum? Weil es Gewichtsunterschiede zwischen Kletterndem und Sicherndem in drei optionalen Stufen von +10 bis +30 kg ausgleicht und damit das Verletzungsrisiko deutlich reduziert. Und weil es durch eine integrierte Rolle ab der ersten Zwischensicherung die Reibung spürbar reduziert und der Kletternde schneller und komfortabler Seil nachholen kann. Es ist leicht zu bedienen und universell für jede Könnensstufe und nahezu jede Kletterart mit Einfachseilen einsetzbar. Mit 190 g ist das Gewicht so gering, dass es eigentlich keinen Grund mehr gibt, ohne das Ohmega in die Wand zu steigen. Live-Erklärung mit Seil gibt's bei uns im Laden!

EDELRID OHMEGA
— Preis: 125,00 Euro



*Eine für alle:
von Größe
XS bis
XXXL !!!*



Überdurchschnittlich gut

Wir leben in einer ziemlich durchschnittlichen Welt. Wer sich zu weit vom Durchschnitt befindet, tut sich mitunter schwer, eine passende Lösung zu finden. Wortwörtlich. Umso schöner, dass die Marke Outdoor Research seinem Regenjacken-Flaggschiff Foray 3L eine besonders umfangreiche Bandbreite an erhältlichen Konfektionsgrößen verpasst hat – von XS bis XXXL. Ja, richtig gelesen: drei X vor dem L. Der Stoff ist ein wasserdichtes, aber schweißdampfdurchlässiges Dreilagennylaminat aus 100 % recyceltem Nylon mit einer PFC-freien Imprägnierung von Nikwax. Die Kapuze ist zweifach justierbar, dazu gibt es zwei Seiten- und eine Brusttasche sowie Bund- und Bündchen-Einstellmöglichkeiten nach persönlichem Geschmack.

OUTDOOR RESEARCH FORAY 3L JACKET
— Preis: 279,95 Euro



ERLEBT: HUNDESCHLITTENTOUR SCHWEDISCH-LAPPLAND

DER ABSOLUTE WAU-EFFEKT

Petter Karlsson ist mehrfacher Weltmeister im Langdistanz-Mushing. Er und 21 seiner besten Hunde haben uns über vier Tage bei -25 Grad ihre Heimat, das Vindelfjäll Naturreservat, gezeigt.



»Minus 31 Grad«, meldet Angelo. Zum Glück ist es windstill. Nur das Fahrttempo verstärkt das Gefühl noch. Wir gleiten seit Kilometern über die zugeschneite Eisfläche des Bielluojavrrie, einem Fjällsee im Vindelfjäll Naturreservat in Schwedisch-Lappland. Das einzige Geräusch ist das Kratzen der Kufen unserer Schlitten und – bei genauem Lauschen – das monotone Hecheln meines Hundegespanns. Jetzt, Anfang Januar, ist keine Sau unterwegs in dieser eiskalten Weite. Auf unserer viertägigen Tour werden wir genau drei andere Menschen getroffen haben. Wir, das sind drei Gespanne, 21 Hunde, zwei Amateur-Musher – und ein mehrfacher Weltmeister. Um korrekt zu sein: zahlreiche Weltmeister ...

»Bitte, bitte, seid vorsichtig mit meinen Champions«, fleht uns Petter Karlsson zwei Tage zuvor fast an. Gejaule und Gebell von 90 Alaskan Huskys erfüllt die kalte Luft. Wir stehen auf seinem Anwesen in Slussfors im Herzen Schwedisch-Lapplands. Seit mehreren Generationen lebt die Familie Karlsson hier, natürlich in einem oxsenblutroten Holzhaus mit weißen Türen und Fenstern. Ihr Geld verdienen er und seine Frau Angela in dieser Jahreszeit mit buchbaren Hundeschlittentouren. Aber Karlssons Herz gehört den Langstrecken-Rennen. Er ist zweifacher Weltmeister, Rekordhalter und mehrfacher Gewinner der namhaftesten europäischen Langdistanzrennen. Vermummt in dicke Klamotten verteilen wir tiefgefrorene Fleisch-Platten, groß wie Blumenerde-Säcke, auf unsere drei Schlitten. Dazu Schlafsäcke, Isomatten, Zelt, Ofen, Schaufeln, Ersatzkleidung und Essen für vier Tage. Dann erhalten Angelo – mein Mitsreiter, Fotograf und guter Freund – und ich von Angela noch beschriftete Pappkarten. Auf meiner stehen, in Zweierreihen, sechs Namen: Blackey, Ragnar, Tesla, Kenai, Björn und Junior. Mein Gespann, chronologisch vom Lead-Dog Blackey bis zu den Wheel-Dogs, die direkt vor dem Schlitten laufen. Junior, das erfahre ich dabei, ist wohl eine Legende aus zahlreichen Langstrecken-Rennen.

→



Von ihm wollen sie alle Welpen haben. Karlssons Zuchthunde sind beliebt und begehrt. Die Fähigkeit, über sehr lange Strecken eine hohe Geschwindigkeit zu laufen, zeichnet sie aus – Ausdauerkraft meets Kraftausdauer.

Unsere Hunde sind vorfreudig und nervös, lassen sich aber anstandslos einspannen. Einige bekommen Überschuhe, damit die Haut ihrer Pfoten nicht zu sehr unter den scharfkantigen Eiskristallen leidet. Petter will kein Risiko eingehen. Nur wenig später nach unserer Rückkehr will er erneut beim 650 Kilometer langen Femundløpet antreten – er wird

Im Herzen Schwedisch-Lapplands liegt das Örtchen Slussfors, in dem Petter Karlsson mit seiner Familie und seinen ca. 90 Alaskan Huskys lebt. Nordwestlich davon liegt das Vindelfjäll Naturreservat.



ihn auch dieses Mal gewinnen. Mir wird zunehmend klarer, welches Privileg es ist, nicht nur mit ihm, dem Weltmeister, exklusiv unterwegs zu sein. Sondern vielmehr: dass seine absoluten Top-Hunde uns tagelang durch die menschenleere Weite ziehen werden.

Der große Augenblick des Starts geht auf einmal ganz schnell. Petter löst seine Schneeanker, die den Schlitten gegen die Kraft der Hunde fixieren, und gleitet durch ein Gatter Richtung Wald. Meine Hunde können das kaum ertragen, springen in die Geschirre, beschweren sich lauthals bei mir, warum zum Geier die da vorne laufen dürfen und sie nicht. Ich steige mit aller Kraft auf die Bremse, reiße mit Wucht die massiven Metallhaken aus dem Schnee und hänge sie am Schlitten ein. Als ich den Fuß von der Bremse nehme, haut mich der Ruck fast vom Schlitten. Endlich, endlich dürfen sie. Das Tor von Petters Anwesen ist in diesem Moment mehr als ein Gatter, es ist gefühlt ein Tor in die Freiheit, für die Hunde – und für mich.

TAG 1, 44 KM, 600 HM, -14 °C

Richtung Nordwesten gleiten wir lautlos durch flaches Gelände, Wälder, Lichtungen, zugefrorene Seen. Es ist stark bedeckt, die Sicht ohne Weite. Himmel und Boden verschmelzen zu einem schwarz-weißen Milieu. Ich fühle mich großartig. So weit weg vom Alltag, wo Wildnis

und Freiraum eine seltene Ausnahme sind. Hier ist alles, was ich tun muss: die kalte Luft atmen, die Landschaft aufsaugen und nicht vom Schlitten fallen. Letzteres wird mir nicht ganz gelingen. »Ihr müsst auf drei Dinge achten«, hatte uns Petter eingebläut. »Nicht vom Schlitten fallen – und wenn doch, niemals loslassen und niemals die Schneeanker unkontrolliert mitschleifen lassen. Sonst kann es schwerste Verletzungen geben.« Wenn die Hunde einmal ohne Musher ins Laufen kommen, werden sie weiterlaufen. Akustisch verbunden sind wir durch Funkgeräte, bei markanten Stellen gibt uns Petter Anweisungen.

Während der späten Mittagspause geht das Licht aus. Beim Zusammenpacken kommen bereits die Stirnlampen zum Einsatz. Die Hunde, die erst in atemberaubender Geschwindigkeit Quader aus gefrorener Fleischmischung verschlungen und dann eingekringelt gedöst hatten, merken sofort, dass es weitergeht. Kollektives Heulen, Teambuilding doggystyle. Schneetreiben setzt ein. Die Sicht ist eine Mischung aus Winterwonderland bei Nacht und fliegen mit Lichtgeschwindigkeit. »Wir kommen jetzt zur steilsten Stelle der gesamten Tour«, meldet Petter per Funk. Man darf nicht dem Irrglauben unterliegen, dass man einfach stundenlang hinten auf dem Schlitten steht und die Hunde die ganze Arbeit machen. Es ist Teamwork. Bergauf schiebt man an, bergab wird eingebremst, in Kurven ausgeglichen und Gewicht verlagert. Ein ständiger Spagat der Körpertemperatur. Die Hunde sind unglaublich, ihre Kraft zieht die Schlitten hoch. An einigen Stellen ist es so steil, dass ich im Schnee wegrutsche. Endlich geschafft.

Schließlich haben wir unseren Lagerplatz – zwischen den Seen Boksjön und Giemtsjön – erreicht. Es folgt Musher-Routine: Hunde ausspannen und in isolierende Mäntelchen packen, füttern, mit Isomatten und Heu 21 kleine Inseln im Schnee als Nachtlager bauen. Dann unser großes Zelt. Erstaunlich, in welcher kurzen Zeit es im Inneren von -15 auf +5 Grad steigt, sobald der kleine Faltofen aus Titan richtig zieht. Unser Lager liegt direkt über einem zugefrorenen Bach. Mit der Axt durchschlagen wir zwei dicke Eisschichten, im klaren Fjällwasser kocht kurz darauf der Reis auf dem Ofen, der Trangia erwärmt Chicken-Curry. Petter spricht am liebsten und am meisten über seine Hunde, erzählt, wie er sie züchtet, worauf es bei einem guten Rennhund ankommt, und natürlich von seinen großen Langdistanz-Rennen. Irgendwann kriechen wir in unsere Schlafsäcke, begleitet vom Knistern der letzten Holzscheite.

Der faltbare Titanofen ist Herd und Heizung in einem. So wird es bei zweistelligen Minusgraden drinnen gemütlich – den Umständen entsprechend.



Oben: Pure Leidenschaft fürs Laufen – bei jedem Stopp wird »gemeckert«.

Linke Seite: Vor den ersten Gipfeln des Norra Storfjället

TAG 2, 32 KM, 600 HM, -18 °C

Es fällt nicht leicht, sich am Morgen vor dem gemütlichen Ofen sitzend aufzuraffen, in die Kälte. Als wir losziehen, kommen zum ersten Mal Weitblicke. Ich sehe, wie hoch wir eigentlich sind. Die Landschaft ist majestätisch und wild. Von der Hochebene tauchen wir ab Richtung Vatjosjön. Dann wird es märchenhaft. Hier muss es stark geschneit haben. Dick liegt der Schnee auf den Ästen der kargen Laubbäume. Wir rauschen ins Tal. Mit den Hunden wird es immer vertrauter. Blackey ist ganz ruhig und liebebedürftig. Die starken Ragnar, Tesla und Björn sind etwas zurückhaltender. Kenai ist jung und frech und

→



verlangt immer Streicheleinheiten. Und Junior ist das Powerhouse. Er ist groß und unglaublich stark, gleichzeitig verschmust und freundlich. Ihm scheint die Kraft nie auszugehen. Sie alle wollen laufen, laufen und nochmals laufen. Selbst nach 30 Kilometern drehen sie sich bei einem Stopp um und bellen lautstark »Hey, was soll der Unsinn?! Wir wollen weiter!«

Zum ersten Mal ändert sich die Farbe des Himmels von grau in Blaupinkorangeviolett. Die Stimmung ist einmalig, als würde man sich durch ein kitschiges Gemälde des kultigen TV-Pinslers Bob Ross bewegen. Unseren Lagerplatz suchen wir später in kompletter Dunkelheit. Die letzten Kilometer ging es ständig bergauf. »Morgen werden wir hier eine großartige Aussicht haben«, ruft uns Petter zu, als wir die Hunde aus den Geschirren befreien. Mehrfach pro Nacht stimmen die Huskys in kollektives Bellheulen ein – ein Hauch von Jack London.

TAG 3, 42 KM, 500 HM, -31 °C

In der Tat, unsere Aussicht unterhalb des Gipfels des Njierievtjähkka ist phänomenal. Wolkenloser Himmel, Sonne. Mit einer Tasse heißem Tee blicke ich auf die imposante Silhouette des mächtigen Norra Storfjället Gebirgszuges. Die Nacht war klar, das Thermometer ist auf -25 Grad gefallen. Auf der Schneedecke und an allen Oberflächen unserer Ausrüstung haben sich große, filigrane Eiskristalle gebildet. Beim Gehen klingt es, als würde ich mit einem Schürhaken durch einen Swarovski-Laden laufen. Jeden Tag ist die Naturstimmung anders. Es wird nie auch nur ansatzweise eintönig. Als wir von den »wärmeren« Hochlagen ins Tal gleiten, erreicht die Kälte eine neue Qualität. Per Funk gibt Angelo irgendwann unsere Tiefsttemperatur durch: -31 Grad. Kurze Lagebesprechung. Bei der extremen Kälte sind wir geneigt, die Nacht nicht im Zelt zu verbringen. Wir entschließen uns, die Hütte

Rechts: Abenddämmerung am frühen Nachmittag. Einen großen Teil der Tour absolvieren wir mit Stirnlampen.

Unten: Eiskalter Morgen. Kuscheln mit dem Team ist Futter für die Seele. Angelo (r.) besitzt selbst zwei Sibirische Huskys und hat schon als Dog-Handler bei einem anderen Musher gearbeitet.



Sturmhaube

Wenn du bei solch lebensfeindlichen Temperaturen und Wettergegebenheiten plus Fahrtwind unterwegs bist, gleichzeitig aber durch die körperliche Anstrengung Wärme produzierst, ist dieser 69 g leichte Balacava fast schon ein Muss, mindestens aber wärmstens von uns empfohlen. Das Polartec Power Stretch Pro ist einer der hochwertigsten Fleece-Stoffe auf dem Markt. Funktioniert sehr gut mit einer Skibrille.



RAB POWER STRETCH PRO BALACLAVA
— Preis: 40,00 Euro

Licht in Sicht

Gutes Licht ist im lappländischen Winter essenziell. Die schwedische Marke Silva hat mit der Free 900 S eine sehr lichtstarke Stirnlampe entwickelt, die trotz ihrer 900 Lumen inklusive Kopfband nur 99 g wiegt. Die neue Technologie kombiniert ein fokussiertes Fernlicht, das weit strahlt, mit einem Weitwinkellicht, das den Nahbereich ausleuchtet. Diese Kombi führt zu weniger Kopfbewegungen und einer klaren Sicht auf mögliche Hindernisse – nah und fern. Der Akku sitzt am Ende eines langen Kabels, das im Hinterkopfbereich austritt, und kann bequem und energiesparend warm in der Jackeninnentasche verstaut werden. Die Bedienung funktioniert auch mit Handschuhen hervorragend. Der Lampenkopf kann problemlos ausgeklippt werden.



SILVA FREE 900 S
— Preis: 164,95 Euro



Ájvák am großen See Överst-Juktan anzusteuern. »Da gibt es einen markierten Schneemobil-Trail auf dem See«, sagt Petter. »Das letzte Stück zur Hütte müssen wir aber ins Unmarkierte fahren. Kann sein, dass wir dort Overflow haben.« Overflow – das ist Wasser, das sich zwischen Eisschicht und Schneedecke bildet. Das Eis trägt in jedem Fall, aber der Overflow kann durchaus bis zu 30 Zentimeter betragen. Was Petter nicht verraten hat: Der Trail hinunter zum See gleicht einem Rollercoaster. Nachts, nur mit Stirnlampenlicht, bergab, mit schier endlosen Doppels-S-Kurven geht es bei mir an die Grenzen. Drei Mal falle ich vom Schlitten, kralle mich krampfhaft daran fest und richte ihn wieder auf. Die Hunde wollen Petter hinterher, ein Schneeanker schlackert. Ich brülle mein Gespann an »STÅ!« – Schwedisch für »Halt!«. Kurz sortieren, dann geht es weiter. Langsam hole ich die anderen wieder ein. Auf dem See haben wir Glück, der Overflow ist minimal. Dann – bei allem Zelt-Enthusiasmus – die Wohltat: Die →

»
Drei Mal falle ich
vom Schlitten, kralle mich
krampfhaft daran fest.
«

ANZEIGE

Meine Zelte sind von Hilleberg!

Kerstin Langenberger

Arctic Nature Guide und Polarspezialistin. Fotografin, Klimaaktivistin und unverbesserliche Optimistin. Begeisterte Fernwandererin und Skilangläuferin. Benutzt Hilleberg-Zelte, insbesondere das Akto.



DIE NATUR IST MEIN LEBEN, meine Freude, mein Abenteuer. Der Umweltschutz und ein klimaschonender, maßvoller Lebensstil sind Teil meines Wesens. Nach einer langen Saison, mit Umweltprojekten, als Reiseleiterin oder Rednerin, tanke ich neue Energie auf ausgedehnten Touren in der Einsamkeit der Arktis. Das Akto ist oft das Zelt meiner Wahl: Es ist sehr leicht, lässt sich einfach aufbauen und ist mein zuverlässiges Zuhause unterwegs.

HILLEBERG
THE TENTMAKER

BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG

HILLEBERG.COM

+ 46 (0)63 57 15 50



Wärmeschicht

Für Wintertouren ist diese Unterwäsche-Kombi des schwedischen Wolle-Spezialisten Woolpower fast unverzichtbar. Einzigartig ist die Strick-Konstruktion mit den innenliegenden besonders großen Maschen. Darin wird deine Körperwärme eingefangen, was eine im Verhältnis zum geringen Gewicht enorm hohe Isolationsleistung bringt. Gleichzeitig funktioniert das Ausdampfen deiner Schweißfeuchtigkeit sehr effektiv. Die Wollfasern können bis zu 33 % Feuchtigkeit aufnehmen, ohne dass die Kleidungsschicht sich feucht anfühlt. Über den Reißverschluss beim Oberteil kannst du zusätzlich dein Wärmebedürfnis regulieren. Der Materialmix aus 60 % Merinowolle, 25 % Polyester, 13 % Nylon und 2 % Elasthan verleiht den Teilen eine erstaunlich hohe Robustheit und Flexibilität. Durch das Rundstrickverfahren gibt es keine seitlichen Nähte. 100 % Made in Schweden.

WOOLPOWER ZIP TURTLENECK 200

— Preis: 139,90 Euro

WOOLPOWER LONG JOHNS 200

— Preis: 104,90 Euro

Warm ums Herz

Kalte Getränke braucht man im Januar in Schwedisch-Lappland zwar nicht, aber die Hot Flask and Cup kann grundsätzlich beides mit Bravour: Getränketemperaturen bis zu 30 Stunden konstant halten. Die Doppelwand-Vakuum-Konstruktion aus Edelstahl liefert selbst bei satten Minusgraden einen heißen Tee – und der ist dann Gold wert. Getrunken wird im ebenfalls isolierenden Trinkbecher. Der Stopfen ist absolut auslaufsicher und hat eine Ausgussöffnung. BPA-frei und spülmaschinenfest.



HYDROFLASK 36OZ HOT FLASK AND CUP

— Preis: 54,95 Euro



Hunde sind versorgt, und wir sitzen mampfend in langer Unterwäsche um den knackenden Gusseisen-Ofen. Die Innenwände sind mit dünnem Eis bedeckt, aber immerhin hat es am Feuer Plusgrade.

LETZTER TAG, 66 KM, 650 HM, -25 °C

»Die Hunde spüren, dass es nach Hause geht«, sagt Petter. Eine Mischung aus Wehmut und Vorfreude macht sich breit. Im Gästehaus der Karlssons steht eine heiße Sauna bereit. Bevor wir am Nachmittag die letzten 30 Kilometer über flaches Gelände zurück nach Slussfors angehen, erwartet uns noch die, genau, steilste Stelle der Tour – nur bergab. Unterhalb des Gipfels des Leävkávárdduo fällt die Trail-Piste ins Tal. Petter ist etwas angespannt. »Du hast sicher mehr Angst um deine Hunde als um uns«, sage ich schmunzelnd zu ihm. Er lächelt – kein Kommentar. Die Vorgabe: bremsen, bremsen, bremsen – und keinesfalls die Kontrolle verlieren. Wenn die voll beladenen Schlitten in die Hunde rauschen, kann das übel enden. Petter geht als Erster, souverän, natürlich. Dann bin ich dran. Ich versuche neben der Angespanntheit die Abfahrt und die unglaubliche Aussicht im lila-letzten Abendlicht auch ein wenig zu genießen. Geschafft. Auch Angelo kommt einwandfrei den Hang runter. Der Rest ist: ein Homerun, eiskalt und nur im Licht der Stirnlampen. Irgendwann – längst habe ich das Gefühl für Zeit und Strecke verloren – tauchen wir tiefgefroren aus dem Wald und erreichen ein Gatter: das Tor zurück aus der Freiheit. ○

TEXT MORITZ BECHER

FOTOS ANGELO BRACK, MORITZ BECHER



Links: Adrenalin im Finale. Die steilste Stelle der gesamten Tour wartet. Aber auch ein gigantischer Ausblick in Pastell.

Unten: Refugium für eine sehr kalte Nacht – die Hütte Ájvák am Överst-Juktan See



Über Petter Karlsson

Petter Karlsson ist einer der erfolgreichsten Profi-Musher der Gegenwart und Züchter herausragender Schlittenhunde. Seine Passion und sein Wissen für den Schlittenhunde-Sport teilt er auf Touren mit seinen Gästen. Er selbst sicherte sich zwei Mal den Weltmeistertitel im Langstrecken-Schlittenhunderennen, vier Mal

gewann er das 1200 km langen Finnmarksløpet, zwei Mal das Femundsløpet (650 km). Vor einigen Jahren siegte er auch bei der »La Grande Odyssée Savoie Mont-Blanc« (800 km), einem Bergrennen in den französischen und Schweizer Alpen. Sein Traum ist eine Teilnahme und natürlich ein Sieg beim legendären Iditarod-Rennen. Es gilt als eines der härtesten Hundeschlittenrennen der Welt – 1850 km durch die Wildnis Alaskas. Aber allein die Transportkosten für seine Hunde lägen bei 60.000 Euro. Viel Geld. 2027 möchte er es versuchen. In seinem »anderen« Leben ist Petter Karlsson Landwirt, hat ca. 200 Fjäll-Rinder und wohnt immer noch im selben – natürlich weißroten – Holzhaus, in dem er als Kind aufgewachsen ist.

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten unter www.petterkarlsson.com



 **LEATHERMAN®**

NEU



**DAS NEUE
WAVE ALPHA**

ANZEIGE

RAUSPROBIERT: WALDBADEN

Von einem, der auszog, Bäume zu umarmen

Ihhhggitt!
Äh, voll entspannend!

»Waldbaden« soll gesund sein und liegt im Trend. Ein Selbstversuch, freundlich begleitet von Schnecken und Ameisen.

Als ich am Wegrand meinen Rucksack zurücklasse, um unbeschwert in mein Erweckungserlebnis zu starten, ziehe ich auch die Schuhe aus. Barfußgehen ist bei meinem Vorhaben kein Muss, für mich aber wichtig. Um mit der Erde in direkte Verbindung zu kommen. Und um mich zu bremsen. Nicht nur auf Asphalt neige ich zum Schnellschritt. Aber das hier soll kein Wettlauf werden, sondern einer zu mir selbst. In direkte Verbindung komme ich jedoch zuerst mit einer Schnecke, dann mit einem Metallteil. Willkommen in der unberührten Natur. Willkommen beim Waldbaden.

Die Sehnsucht nach Erde unter den Fingernägeln und Tannenduft in der Nase kam mir, na klar: in der Großstadt. Beton, brutalistische Architektur, die wenigen Fenster ermöglichten Ausblicke auf Häuser, noch mehr Häuser und den Big Ben. Die Tate Modern Gallery, in der ich den Ruf des Waldes erhörte, steht in

London. Im vierten Stock zeigten sie ein Video, Pteridophilia I vom Künstler Zheng Bo. Menschen streicheln da in einem Urwald Farne, schmiegen sich an Stämme. Eine Mutter und ihr Kind guckten neben mir ebenfalls interessiert zu. Dann zog die Mutter ihr Kind schnell weg, als sie merkte, dass die Menschen ja gar nichts anhatten. Und die Bäume noch etwas inniger umarmten als Markus Söder, als der noch mit Grünen-Wählern flirtete, anstatt wie heute Grillfleisch anzuschmachten.

DIE LUFT IST GUT – ABER »EINTAUCHEN IN DIE ATMOSPÄRE DES WALDES« WIRKT AUCH AUF HERZ UND KREISLAUF

Den Forst ganz wörtlich lieben wie Zheng Bos Protagonisten, das wollte ich nicht. Aber die nackten Waldmenschen erinnerten mich an den Trend, den ein anderer Asiate in den

Achtzigern entwickelt hatte und der heute auch gestressten Westlern hilft: das Waldbaden. Qing Li, ein japanischer Arzt und Forstwissenschaftler, bemerkte, dass Wälder gut für die Gesundheit sind. Die gute Luft, klar – aber sie wirken auch stressreduzierend, blutdrucksenkend und positiv auf den Herzkreislauf derer, die oft mit ihnen in Berührung kommen. Die in ihnen leben, arbeiten – oder eben baden. »Shrinrin Yoku« nannte Qing Li sein Programm, »Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes«. Also rein ins Vergnügen – mit einem Kopfsprung.

Das ist metaphorisch gemeint, wie der Begriff des Waldbadens auch. Doch aus den Texten von Bloggern, bei denen man das Batikhemd mitdenkt, aber auch aus Artikeln vieler Medien ohne Esoterikverdacht lässt sich einiges mitnehmen. Zunächst: Waldbaden hat viele Spielarten und wenig Regeln. Gemächliches Bewegen, Stillsitzen, bewusstes Gucken oder ein nach innen gerichteter Blick: alles erlaubt.

Wochen später finde ich endlich Zeit, mich zu entschleunigen. Und wähle dafür die hinterste Ecke des Chiemgaus. Hier gibt es Wälder,

so dicht und ursprünglich, dass mir ganz sicher kein Kollege oder Nachbar aus der Stadt ins Bad latschen wird. Höchstens ein Wilderer, aber dann haben wir beide Interesse an Diskretion.

DER FUSS BLUTET, DIE FAUNA SCHLÄGT ZURÜCK – TROTZDEM VERFLIEGT DIE ZEIT

Mein linker Fuß blutet nur noch wenig, als ich nach 20 Minuten den idealen Ort für den Hauptbadegang entdecke: ein Hangstück, Sonnenstrahlen fallen durchs Blätterdach auf einen Baumstumpf. Als ich draufsitze, tue ich, was ich am schlechtesten kann: gar nichts. Die To-do-Liste, die im Hinterkopf stets mitrattert, kämpft gegen die Sinneseindrücke an. Das Rauschen des Windes in den Baumspitzen. Ein Rascheln am Boden, da vorne links. Der Geschmack von Lärchenharz,

anscheinend muss ich einen jungen Trieb abgerissen haben. Warum ich nun auf dem herumkaue? Keine Ahnung, aber angenehm.

Als ich mindestens 15 Minuten nicht an die To-do-Liste gedacht habe, holt mich ein Jucken zurück. Nahe am Schritt, aber keine Angst, hier folgt jetzt keine moderne Kunst – sondern die Suche nach der Waldameise, die den Weg in mein Hosenbein sehr spannend fand. Zurück beim Rucksack zeigt das mitgenommene Blutdruckmessgerät zwar keinen wirklichen Effekt, vielleicht wegen der Ameisen-Aufregung. Der Blick auf die Uhr überrascht dann mehr: Fast zwei Stunden sind vergangen, seit ich hier die Schuhe ausgezogen habe. Beim Waldbad bin ich anscheinend tiefer in die Entschleunigung eingetaucht, als ich es selbst bemerkt habe. ○

TEXT MORITZ BAUMSTIEGER

Waldbaden

An der Nippon Medical School Tokio belegte Qing Li, was naheliegt: Zeit in der Natur ist gut für den Körper. Studienteilnehmer, die im Wald statt in der Stadt spazierten, hatten mehr DHEA-Hormone im Blut, die die Herz-Kreislauf-Funktionen aufrechterhalten und Herzerkrankungen vorbeugen. Und Probanden, die ganze Tage im Wald verbringen, wiesen einen 40 Prozent höheren Anteil sogenannter Killerzellen im Blut auf, die Viren abtöten und Krebszellen zerstören können. Li empfiehlt deshalb zwei Walddtage pro Monat – solche bieten heute auch Wellness-Hotels, Coaches und Seminarveranstalter an. Wer es individueller mag, macht sich einfach selbst auf den Weg. Im Wald ist von Bewegung über Meditation alles erlaubt, was keine Spuren hinterlässt – Hauptsache, man kommt zur Ruhe und zu sich selbst. Die Luft, das Licht, die Gerüche können sich bei ADHS, depressiven Gedanken, Stress und Schlafstörungen günstig auswirken. Und wer Pilze oder Beeren findet, hat auch nach dem Bad etwas davon.

Bodenloses Waldbaden

Knöchelhoher Wanderschuh mit Barfuß-Gefühl. Wer bei der Waldbaden-Premiere zu viel Respekt vorm Waldboden hat, dem sei dieser Schuh empfohlen. Barfuß-Sohlentechnologie in Kombi mit wasserdichtem Innenfutter und durchgehender Zunge. Heißt für deine Füße: Gefühl ja, Nadeln und Nacktschnecken nein.



MERRELL
WRAPT MID WP WOMEN
— Preis: 150,00 Euro

Natur pur

Dieser Troyer ist etwas für echte Puristen.

Der schwedische Wollspezialist Ivanhoe verwendet dafür ausschließlich reine Schafwolle – ohne Haken, ohne Kleingedrucktes. Okay, der Reißverschluss stammt nicht vom Schaf. Aber der Rest: reine Wolle, gänzlich ungefärbt, nur farblich sortiert, keine Chemie. Mulesing-frei und bluesign-zertifiziert. Also 100 % geeignet, um beim Waldbaden mit der Natur zu verschmelzen.



IVANHOE
ELM HALF ZIP
— Preis: 179,95 Euro

4 in 1 = 10

Hach, wir lieben es doch, wenn wir viel für unser Geld bekommen. Die CloudTouch ist vier Produkte in einem: Waldboden-taugliche Decke (203 x 137 cm), Kuschelkissen, Schlafsack und Umhang. Die eine Seite ist grenzgenial flauschiges Fleece aus 100 % recycelten Plastikflaschen, die glatte Seite mit fluorcarbon-freier Imprägnierung gegen Feuchtigkeit. Eine glatte 10 in Wohlgefühl. Kuschelprobe im Laden? Gerne – komm vorbei.



VOITED CLOUDTOUCH
— Preis: 145,00 Euro



BESSERWISSE: WINTERJACKEN

Wie finde ich die richtige?

Draußen kalt, soll's am Körper gerne warm sein. Aber wie warm? Und welches Material? Für welche Winter-Aktivität? Und worauf muss ich sonst noch achten? RAUSZEIT gibt Tipps für die Wahl der richtigen Winterjacke.

Wer im Winter draußen unterwegs ist, weiß: Ohne die richtige Jacke macht es nur halb so viel Spaß. Ob genüssliche Freizeit-Aktivität, anspruchsvolle Wintertour oder – nicht sooo sexy – der Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder einfach raus mit den Kids: Frieren, schwitzen oder durchnässt werden – all das möchte man vermeiden. Die Winterjacke ist deshalb nicht nur ein wärmender Begleiter, sondern fast schon ein kleines Stück Sicherheit.

Worauf gilt es also zu achten? Zunächst auf die eigene Aktivität. Bist du gerne sportlich unterwegs, etwa beim Skitourengehen, Schneeschuhwandern, Langlaufen oder Wintertrekking? Dann brauchst du eine Jacke, die Schweißfeuchtigkeit gut nach außen leitet und dich trotzdem warm hält. Generell spielen Modelle mit Kunstfaserfüllung hier ihre Stärken aus: Sie wärmen, auch wenn es mal nass wird, und trocknen schnell. Wer dagegen eher gemütlich unterwegs ist, wie etwa bei Winterspaziergängen, oder lange draußen an kalten Tagen steht – der Sichernde beim Klettern, im Zelt beim Wintertrekking –, wird mit Daunen glücklich. Sie sind leicht, besonders kuschelig und speichern deine Körperwärme wie kaum ein anderes Material und bieten dadurch die beste Isolation im Verhältnis zum Gewicht.

Allerdings: Daunen mögen keine Feuchtigkeit, weder von außen noch von innen, und verlieren im Falle deutlich an Isolationskraft.

Apropos Feuchtigkeit: Gerade der Wetterschutz verdient Aufmerksamkeit. Schnee, Wind und Nieselregen sind des Winters typische Begleiter. Darum ist außen ein winddichtes, wasserabweisendes, unter Umständen sogar wasserdichtes Außenmaterial mit einer Membran wie Gore-Tex, ratsam. Die allerdings ist nur bis zu einem gewissen Grad wasserdampfdurchlässig. Von außen trocken bleiben, aber von innen durchfeuchten, das ist auch kein Gewinn ...

Dazu kommen die Details wie eine verstellbare Kapuze, ein hoch schließender Kragen oder ein längerer Schnitt am Rücken. Sie können an eisigen Tagen den entscheidenden Unterschied machen.

Nicht zu vergessen: die Passform. Bewegungsfreiheit ja, aber bitte, ohne wie ein Sack zu wirken. Es sollte immer noch Platz für eine zusätzliche Lage darunter sein, denn so entsteht ein Schichtensystem – das Zwiebelprinzip –, das sich flexibel dem Wetter anpassen lässt.

Aus der täglichen Beratung im Laden wissen wir: Einfach nur »warm« sein, ist zu schwammig als Auswahlkriterium. Jeder ist anders und jede hat anderes mit einer Winterjacke vor. Wir haben fünf Winter-Aktivitäten herausgepickt und wollen dir etwas Orientierung geben.

1. BERGSPORT IM WINTER – Hitze bei Kälte

Die Aktivität und dein Körper: Auf Ski- oder Schneeschuhtour produziert dein Körper reichlich Wärme. Du wirst schwitzen, musst dich aber gleichzeitig vor Unterkühlung durch Wind und Kälte schützen.

Das sollte die Jacke können: Eine dicke Isolationsschicht brauchst du bei dieser Aktivität nicht, solange du in Bewegung bleibst. Wichtig ist, dass die Jacke winddicht ist, zugleich aber möglichst gutes Abdampfen deiner Schweißfeuchtigkeit zulässt. Das Material sollte schnell trocknend sein, damit es in Pausen die Feuchtigkeit loswird, und Stretch für Bewegungsfreiheit bieten. Auf eine wasserdichte Membran solltest du bei trockener Wetterlage und im Aufstieg verzichten, sie würde zu wenig Dampf durchlassen. Was noch? Robustheit gegen Kontakt mit Eis, Fels und Sportgerät, dazu ein eher körpernaher Schnitt. Wichtige Details: eine gut anpassbare Kapuze, Belüftungsmöglichkeiten durch Unterarm-Reißverschlüsse und variable Handgelenksbündchen sowie ein gutes Handling mit Handschuhen. Die Taschen sollten oberhalb von Rucksackhüft- und Klettergurt platziert sein.



Unsere Empfehlung

Bergspezialist Mountain Equipment hat der Vulcan Jacket alles mitgegeben, was – siehe oben – eine Softshell für Wintertouren braucht – von der justierbaren, helmtauglichen Kapuze bis zur athletischen Passform. Das dehnbare Material aus reißfestem Nylon und Elasthan ist etwas dicker, »atmet« aber sehr gut und ist PFAS-frei imprägniert. Die drei Außentaschen sind groß und gut erreichbar. Kein ultimatives Leichtgewicht, dafür ein verlässlicher Begleiter für laaaange Zeit, der keine alpine Winter-Aktivität scheut.

MOUNTAIN EQUIPMENT
VULCAN JACKET
— Preis: 249,90 Euro



TATONKA®

TRAVEL.
TATONKA.

ANZEIGE

OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

tatonka.com/travel

2. BASECAMP & BELAY – stillhalten und trotzdem warm bleiben



Die Aktivität und dein Körper: Typische Situationen: Du bist der Sichernde beim Fels- und Eisklettern oder hast einen Abend im Wintercamp, bevor es in den Schlafsack geht. Längeres Stehen oder Sitzen bedeutet: weniger Körperheizung und das Risiko von starker Auskühlung. Schwitzen? Weit entfernt davon.

Das sollte die Jacke können: Die Radiation, also die Wärme, die dein Körper durch Wärmestrahlung abgibt, muss von der Jacke maximal gut konserviert werden. Die Füllung ist der Pufferspeicher, der Außenstoff die kaum zu überwindende Firewall. Hier ist Daune zur Isolation unschlagbar. Kein Material speichert Wärme im Verhältnis zum Eigengewicht so effizient und lang anhaltend. Der Außenstoff sollte die Abgabe der so wertvollen Wärme von innen nach außen möglichst ebenso effizient verhindern wie den Wärmeverlust durch Wind, die Konvektion. Winddichtigkeit, heißt das Zauberwort. Gleichzeitig muss die Jacke den Spagat schaffen, bei allem Wärmerückhalt nicht unpraktisch schwer zu werden. Wichtig: Die Füllkammern für die Daune müssen so genäht sein, dass immer eine durchgehende Isolationsschicht besteht,

sonst kommt es zu Kältebrücken, die automatisch Wärmeverlust bedeuten. Sprich: Durchgesteppte Nähte sind ein Killerkriterium. Die Kapuze sollte auf jeden Fall auch befüllt sein.



Unsere Empfehlung: Das Fitz Roy Down Hoodie ist mit seiner sehr hochwertigen Daunenfüllung (800 cuin), zertifiziert nach dem Responsible Down Standard, ein wohliger Warmhalter. Nur 485 g leicht ist die Jacke voll rucksacktauglich. Dafür kann sie in ihrer linken Fronttasche verschwinden. Das PFAS-frei imprägnierte Außenmaterial aus Pertex Quantum – recyceltes, daunendichtes Nylon-Ripstop-Gewebe – ist leicht und erstaunlich robust zugleich. Ein dicker Wärmekragen hindert die erwärmte Luft am Entweichen über den Hals. Für Alpinisten: Die einstellbare, gefütterte Kapuze ist helmtauglich.

PATAGONIA FITZ ROY DOWN HOODY
— Preis: 450,00 Euro

ANZEIGE

MERINO MIDWEIGHT
MULTIFUNKTIONSTUCH

100 % Merinowolle 250 gm²

Von Natur aus geruchsneutral

Ethisch gewonnenes Merinogarn

DIE PERFEKTE TEMPERATUR

100% MERINO WOLLE

Buff

MADE IN BARCELONA
buff.com

Certified
B
Corporation



3. VON BIKE-PENDELN BIS IGLU-BAU – Körperwärme bei Nässe sichern



Die Aktivität und dein Körper: Nördlich des Weißwurst-Äquators und abseits der Mittelgebirge ist in Deutschland sehr selten mit staubtrockenem Pulverschnee zu rechnen. Mit Niederschlag dagegen schon, meist in Form von Schmuddelwetter. Egal, ob du hartnäckig weiter deinen Drahtesel für den Arbeits- oder Uni-Weg nutzt, einfach gerne bei jedem Wetter rausgehst oder auf Berg-Urlaub beim Iglu-Bau den direkten Körperkontakt mit dem weißen Gold suchst: Es empfiehlt sich, die Isolationsjacke mit einer wasserdichten Hardshell-Jacke zu schützen, damit die Leistung beim Wärmerückhalt möglichst hoch bleibt und nicht von eindringender Nässe beeinträchtigt wird.

Das sollte die Jacke können: Plump gesagt: Du könntest einfach eine wasserdichte Jacke über deine Isolationsjacke ziehen. Auch gibt es gefütterte Jacken, die einen wasserdichten Außenstoff haben. Allerdings gilt es, zwei Dinge zu berücksichtigen: 1. Die wasserdichte Hardshell- und die darunterliegende Isolationsjacke müssen wortwörtlich zueinander passen, um einen möglichst hohen Tragekomfort und die Nutzbarkeit aller Funktionen wie Taschen, Kapuzen und Kordelzüge zu erhalten. 2. In puncto Wasserdampfdurchlass sollten beide Jacken aufeinander abgestimmt sein. Denn: Eine wasserdichte Jacke mit Membran »atmet« zwar grundsätzlich, wird aber – um die Dichtigkeit von außen zu gewährleisten – relativ gesehen niemals so viel Schweißfeuchtigkeit nach außen abdampfen wie eine Jacke ohne Membran. Kommt es zu erhöhter körperlicher Intensität, gilt es also durchaus abzuwägen: Reduziere ich die Dampfsperren, um nicht von innen durchzuschwitzen, oder passe ich meine Aktivität an, um trotzdem von außen wasserdicht zu bleiben? In jedem Fall gilt: Je besser die beiden Jacken aufeinander abgestimmt sind, umso höher der Tragekomfort bei Schmuddelwetter.

Unsere Empfehlung: Auf dem Wochenmarkt würde einer rufen: »Drei zum Preis von einer – jetzt zugreifen!« In der Tat ist diese Jacke mit dem endlosen Namen ein Konzept, das drei Lösungen anbietet: 1. Innen- und Außenjacke kombiniert: warm und wasserdicht. 2. Nur Innenjacke: leichte Isolation. 3. Nur Außenjacke: wasserdichter Windbreaker ohne Isolation. So kannst du frei wählen, welche Anwendung zur aktuellen Wetter- und Komfortsituation passt. Einfach die wattierte Innenjacke aus- oder wieder einzippfen. Das Material ist recyceltes Polyester mit dauerhaft wasserabweisender, PFC-freier Imprägnierung. Kapuze, Bund und Bündchen der wasserdichten Außenjacke lassen sich per Kordelzug bzw. Klettverschluss individuell einstellen.

**THE NORTH FACE CARTO MONO
TRICLIMATE HOODED JACKET**
— Preis: 300,00 Euro



4. WINTERTREKKING – Wärmehülle für die Pause

Die Aktivität und dein Körper: Während du voll bepackt gehst, produzierst du ausreichend Wärme. Je nach Rucksackgewicht und Wegbeschaffenheit kommst du dabei immer wieder mal ins Schwitzen. In den Pausen allerdings fährt das körpereigene Heizungssystem herunter. Dann ist es wichtig, schnell eine gut isolierende, winddichte Schicht aus dem Rucksack zu ziehen, um nicht auszukühlen.

Das sollte die Jacke können: Da sie immer nur dann eingesetzt wird, wenn dein Körper selbst weniger Wärme produziert, muss die Jacke leicht und klein verpackbar, also rucksacktauglich sein. Als Füllung empfehlen wir Kunstfaser-, wie z. B. Primaloft, oder Wollvlies-Wattierung. Diese Materialien können deutlich besser mit Schweißfeuchtigkeit umgehen als Daune und trocknen auch schneller wieder. Das macht sie vielleicht ein klein wenig schwerer und nicht ganz so brachial komprimierbar wie Daunenjacken, aber gerade bei Mehrtagestouren oder feuchtem Wetter macht sich das bezahlt. Der Außenstoff muss winddicht sein, aber dennoch gut wasserdampfdurchlässig. Auch wenn sie primär während Pausenzeiten zum Einsatz kommt, solltest du die Taschen auch mit angelegtem Rucksackhüftgurt gut nutzen können.



5. VOM WINTERSPAZIERGANG BIS ZUM WEG INS BÜRO – Wärme und Wetterschutz im Alltag

Die Aktivität und dein Körper: Raus in den Winterwald mit den Kindern, tägliches Gassi-Gehen mit Hund no matter se Wetter oder einfach nur: herbstlich-winterlicher Alltag in der Stadt. Die körperliche Aktivität bleibt im Normalbereich, Schwitzen hat Seltenheitswert – im Gegenteil: Gefragt ist garantierte Warmhaltefunktion mit zuverlässigem Wetterschutz im tagtäglichen Einsatz.

Das sollte die Jacke können: In der Stadt kommt das Wetter von allen Seiten, deshalb – und weil sie rein physiologisch schneller frieren – bevorzugen Frauen häufig Jacken im Parka-Stil. Trotzdem sollten Alltagsjacken für den Winter so geschnitten sein, dass sie auch jede Alltagsbewegung mitmachen: normales Gehen, Ausfallschritte über Pfützen, Sprinten zum Bus, im Sattel auf dem City-Rad. Wasser- und winddichtes, aber dampfdurchlässiges Außenmaterial, innen ausreichend effektive und kuschlige Isolationsfüllung. Frisur-schonende Kapuze mit ausreichend Platz für etwas auftragendere Mützen mit und ohne Bommel. Taschen mit ordentlich Platz für Alltagskrimskrans.



Unsere Empfehlung: Dieser Parka mit wasserdichter PU-Membran, umhüllt von recyceltem Polyester, ist im Inneren besonders warmherzig. Eine kuschelige Primaloft-Wattierung hält die Körperwärme gut verpackt fest. Die Kapuze ist zweifach verstellbar, alle Abschlüsse lassen sich per Kordel oder Klett stufenlos je nach Bedürfnislage anpassen. Praktisch: Dank Zwei-Wege-Reißverschluss sind die Hosentaschen erreichbar, ohne Kälte und Wetter an Hals und Brust reinzulassen.

VAUDE WINTER PARKA III W
— Preis: 280,00 Euro



Unsere Empfehlung: Befüllt ist das nur 426 g leichte Dunfri mit der leistungsfähigsten Kunstfaserwattierung »Gold« von Primaloft. Die Fasern sind nach außen stark hydrophob und leiten Schweißfeuchtigkeit dadurch schnell vom Körper weg. In den Hohlräumen im Innenleben der Fasern wird die warme Luft gespeichert. Die Faserdicke ist dünner als menschliches Haar, was die Jacke besonders flauschig und stark komprimierbar macht. Das Material wird aus recycelten PET-Flaschen hergestellt – und ist wieder komplett recycelbar. Der Außenstoff aus Ripstop-Polyester-Gewebe ist stark windresistent und bringt eine sehr angenehm-weiche Haptik mit. Füllung wie Außenstoff sind PFAS-frei wasserabweisend imprägniert.



HOUDINI DUNFRI
— Preis: 320,00 Euro

FAZIT

Überlege dir schon vor dem Kauf, wie und wo du die Jacke am häufigsten nutzen möchtest. Oder noch besser: Komm zu uns in den Laden und wir finden gemeinsam heraus, welches Modell am besten zu deinen persönlichen Bedürfnissen und geplanten Abenteuern passt. Denn JA, wir lieben es, über Ausrüstung zu sprechen und unsere Erfahrungen und unser Wissen weiterzugeben. Und das Beste: Du kannst direkt – mit und ohne zusätzliche Schichten – reinschlüpfen, probetragen und danach mit deiner neuen Lieblingsjacke aus dem Laden spazieren. ○

TEXT MORITZ BECHER



GO ANYWHERE GEAR

FIND YOUR NATURE IN THE EVERYDAY,
WHATEVER THE WEATHER.

berghaus

berghaus

ANZEIGE



STERNEKÜCHE: SELBST GEMACHTER SIRUP
FÜR HEISSGETRÄNKE

Zauber to go

Wenn draußen Frost und Stille herrschen und der Atem kleine Wölkchen malt, braucht es beim Draußensein manchmal mehr als warme Kleidung. Energie, innere Wärme und manchmal auch einen Schluck magische Flüssigkeit. Überzuckerte Fertigpulver und Smoothies beiseite – Messer und Brett zur Hand: Mit der richtigen Mischung entsteht im Handumdrehen ein Sirup, der wärmt, Kraft gibt und dem Immunsystem ein Lächeln auf die Lippen zaubert.

- Zutaten**
Einkaufsliste (für ca. 500 ml Sirup)
- ☐ - 50 g frischer Ingwer
 - ☐ - 20 g frische Kurkumawurzel (oder 1 TL Kurkumapulver)
 - ☐ - 1 Bio-Zitrone (Saft + Schale)
 - ☐ - 1 Bio-Orange (Saft + Schale)
 - ☐ - 4-5 entsteinte Datteln
 - ☐ - 1-2 Zimtstangen
 - ☐ - 2 EL Apfelessig (naturtrüb)
 - ☐ - 150 ml Wasser
 - ☐ - 250 g Honig



Teatime

Teesieb für fortgeschrittene Heißgetränkgenießer: Der Edelstahl-Infuser mit zwei austauschbaren Aufsätzen passt auf verschiedene Flaschengrößen und hält selbst feinste Partikel zuverlässig zurück. Perfekt für losen Tee, Teebeutel (endlich ohne Reinfall!), Fruchtinfusionen oder grob gemahlenen Kaffee. BPA-frei, spülmaschinengeeignet, robust und bereit für das nächste (kalte) Abenteuer.

CAMELBAK TEA INFUSER
— Preis: 14,00 Euro



HEISSE KOMBI

Ingwer, die Kurkumawurzel sowie Zitrone und Orange gründlich waschen. Die Schale der Zitrusfrüchte fein abreiben und Früchte auspressen. Ingwer und Kurkuma grob zerkleinern – sie bringen nicht nur eine angenehme Schärfe, sondern fördern die Durchblutung mit spürbarem

Wärmeeffekt! Dann alle hitzeresistenten Zutaten – Ingwer, Kurkuma, Zitruschalen, Datteln, Zimt und Wasser – in einen Topf geben. Alles kurz aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Datteln liefern eine milde Süße, der

Zimt wärmt von innen und hält zudem den Blutzuckerspiegel und das körperliche Energielevel stabil.

FLÜSSIGES GOLD

Den Sud durch ein feines Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Sobald sie auf etwa 40 °C abgekühlt ist, Zitronen- und Orangensaft, Apfelessig und Honig einrühren, damit wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Anschließend in eine kleine, verschließbare Flasche abfüllen. Pur sorgt ein Esslöffel morgens für einen wärmenden Start in den Tag. Für unterwegs einfach 1-2 EL Sirup mit heißem (nicht kochendem!) Wasser aufgießen – oder direkt als Tee-Basis verwenden.





Pimp my Wanderstock

KLEINE ABENTEUERER

Vom Ast zum Wanderbegleiter – so geht es:

HOLZSUCHE:

Am besten eignet sich ein gerader, daumen-dicker Ast aus Hartholz – Ahorn, Kirsche oder Espe sind ideal. Wichtig: Nur Totholz vom Boden sammeln, nichts vom lebenden Baum abbrehen oder -sägen. Der Stock sollte bis zur Achsel reichen oder so lang sein, dass der Arm beim Halten einen rechten Winkel bildet.

FORMGEBUNG:

Mit der großen Klinge vorsichtig die Rinde abziehen, um die Holzstruktur freizulegen. Stück für Stück Holz am oberen Ende abtragen und zu einer Halbkugel formen – ein abgerundeter Griff liegt besser und weicher in der Kinderhand. Zum Schluss den Stock (zu Hause) mit Schleifpapier glätten, vorsichtig ein Loch durch den Griff bohren oder mit der Ahle des Taschenmessers stechen und Kordel oder Lederband einziehen.

KREATIVE GESTALTUNG:

Muster wie Streifen, Linien, Spiralen oder Zacken machen den Wanderstock einzigartig. Für jede Wanderung kann ein neues Muster eingegritzt werden. Rillen lassen sich mit Buntstiften, Farben oder Wollgarn betonen. Auch Federn, Zapfen oder (verlassene) Schneckenhäuser sind eine wunderbare Ergänzung. Initialen verifizieren das wertvolle Unikat.

Goldener Herbst, geheimnisvoller Nebelwald, glitzerndes Winterwonderland – eine großartige Wanderzeit. Doch während Erwachsene tief berührt von der Landschaft sind, lassen sich Kinder davon oft weniger mitreißen. Was sie wirklich motiviert, den nächsten Kilometer oder die nächste Steigung zu meistern, ist etwas Eigenes, selbst Gestaltetes – zum Beispiel ein geschnitzter Wanderstock. Mit jedem Spaziergang, jeder kleinen Wanderung wächst er um ein Muster, eine Einkerbung oder ein kleines Fundstück vom Wegesrand. So wird aus einem schlichten Ast ein persönliches Wander-Kunstwerk, das Geschichten erzählt.

SCHNITZREGELN:

- WER SCHNITZT, DER SITZT – ERHÖHT AUF EINEM STUHL, STEIN ODER BAUMSTAMM
- DIE SCHNITZBEWEGUNG GEHT IMMER WEG VOM KÖRPER
- EINE ARMLÄNGE ABSTAND ZWISCHEN DEN SCHNITZENDEN KINDERN EINHALTEN
- NUR MIT SCHARFEN, KINDERGERECHTEN MESSERN ARBEITEN
- NACH GEBRAUCH MESSER EINKLAPPEN ODER ZURÜCK IN DIE SCHEIDE
- NUR IM GESCHLOSSENEN ZUSTAND WEITERGEBEN
- IN DIE RINDE LEBENDER BÄUME DARF NICHT GESCHNITZT WERDEN
- MINDESTENS EIN ERWACHSENER SOLLTE ANWESEND SEIN



Werkzeug

Daumen hoch für Daumenhalt! Der geriffelte Klingenrücken ermöglicht den kleinen Jägern und Fallenstellern eine gute Kontrolle bei typischen Schnitzbewegungen. Die abgerundete Spitze verringert das Verletzungsrisiko. Der Klingenkörper aus rostfreiem Edelstahl verläuft durch das gesamte Messer, dadurch ist es besonders robust. Der Griff aus witterungsbeständigem G10-Material ist leicht, rutschfest und pflegeleicht – ideal für kreative Kinderhände.

HERBERTZ
KINDERMESSER SELEKTION
— Preis: 39,95 Euro





AUFGESPÜRT: OUTDOOR-TRAUMBERUFE!?

Arbeiten, wo andere Luft holen

Draußen in der Natur sein und dabei noch Geld verdienen – klingt traumhaft. Doch wie frei ist man wirklich, wenn der Arbeitsplatz größer ist als jedes Büro der Welt? RAUSZEIT macht den Realitätscheck: Vier Menschen erzählen von ihrem Outdoor-Traumjob.

»Ich fühle mich sehr privilegiert«, sagt Bergführer Michael Bückers über seinen Job. Auch wenn er seine Familie sehr vermisst, wenn er während der Touren-Saison viel unterwegs ist.



Auch ein naturverbundener und reiselustiger Journalist muss vor allem am Schreibtisch sitzen, damit Geld reinkommt. Am Ende jeder – zugegeben oft schönen und spannenden – Recherche gibt es nur dich und das weiße Blatt. Kopfarbeit, stundenlang, während der Körper verkümmert, trotz ergonomischem Stuhl. Umso depressiver, wenn man über Outdoor schreibt und dabei drinnen hockt. Wäre es nicht reizvoll, an der frischen Luft zu arbeiten und damit seinen Lebensunterhalt zu verdienen? In einem richtigen Draußen-Beruf, der nicht nur die Haltung verbessert, sondern auch die seelische Zufriedenheit?

RANGER JOHANNES KSYK:

»Ich war immer drinnen gefangen.«

»Ingenieure haben große Leistungen vollbracht«, sagt Johannes Ksyk. »Aber am Ende geht alles auf die Natur zurück.« So gab er seinem Leben eine neue Richtung. Ksyk, 32, war immer gut in Mathe und Physik, studierte Elektrotechnik, plante Produktionsanlagen, saß viel in Meetings. »Ich war immer drinnen gefangen.« Dann kam Corona. Ksyk merkte: »Ich möchte etwas Sinnstiftendes tun.« Also machte er eine Ausbildung zum geprüften Natur- und Landschaftspfleger. Seit diesem Jahr ist er Ranger im Naturpark Elm-Lappwald vor den Toren Braunschweigs.

Ksyk hält das Netz aus 850 Kilometer Wanderwegen in Schuss. Ist ein Pfad zugewachsen? Muss die Bank von Moos befreit werden? Vor allem aber bringt er Besuchern auf geführten Touren den Naturpark näher. »Am schönsten ist es, auf die kleinen Dinge am Wegesrand aufmerksam zu machen, auf einen Käfer zum Beispiel, den wir uns dann gemeinsam mit der Becherlupe anschauen.« Kein Job für wortkarge Einzelgänger, wie es das Klischee vermuten ließe. Ein Ranger schafft Awareness, wie man heute sagt. Kommunikation ist essenziell. »Mit Kindern zu arbeiten, ist erst mal nicht für jeden was«, sagt Ksyk. »Aber die ticken ja genauso wie man selbst früher.«



Mehr als die Hälfte der Arbeitszeit sei er draußen, sagt Johannes Ksyk. Alleine auf Kontrollrunden oder bei Führungen.



Was braucht es noch? Keine Scheu vor handwerklichen Arbeiten, Auffassungsgabe, Lernbereitschaft. Und Selbstbewusstsein. »Die Leute müssen dich als Ranger akzeptieren, wenn du vor ihnen stehst.« Manche Besucher müssen überzeugt werden, dass Wildtiere Rückzugsräume brauchen. Ksyk führt dann »Aufklärungsgespräche«.

Ranger klingt nach Wildnis und Abenteuer. Doch es ist auch ein Bürojob. Organisieren, Angebote einholen, Familienfeste planen. Wie oft ist Ksyk wirklich outdoor? Mehr als die Hälfte der Zeit. »In meinem alten Job war ich oft sehr müde. Das habe ich nicht mehr, seitdem ich so viel draußen bin«, sagt Ksyk. Ranger verdienen kein Vermögen, aber gutes Geld. »Dafür habe ich mehr Freiheiten. Ich kann jetzt wieder ein Stück weit Kind sein.« Gute Voraussetzungen, um glücklich zu werden.

→



Wetterfest

Innen Kaminzimmer-warm, außen Abenteuer-Optik. Die Stina Padded Jacket ist Skandi-Schick mit echter Fjäll-DNA. Die PrimaLoft-Kunstfaserfüllung speichert die Körperwärme effektiv, die G1000-Hülle aus recyceltem Polyester und Bio-Baumwolle ist PFAS-frei, kontakt- und wetterbeständig und kann mit Greenland Wax je nach Bedarf nachträglich noch wasserabweisender behandelt werden. Top: Reißverschlüsse, Kordelzüge und Nieten sind so angelegt, dass sie problemlos reparierbar sind.

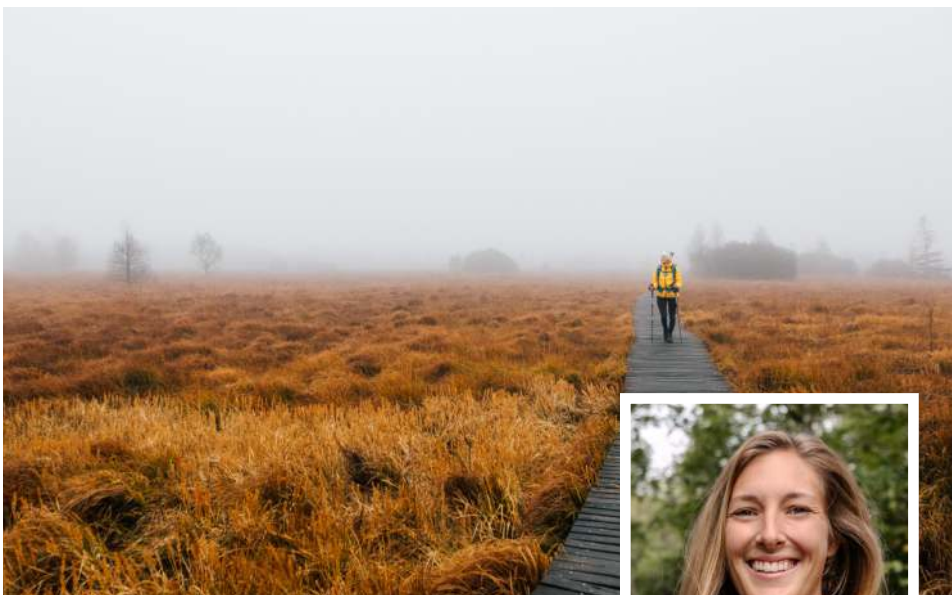
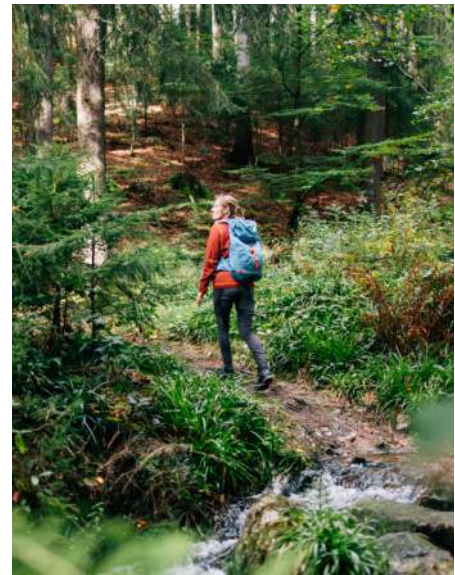
FLÄLLRÄVEN STINA PADDED JACKET-W
— Preis: 349,95 Euro

OUTDOOR-BLOGGERIN FRANZISKA CONSOLATI:

»Work-Life-Balance? Der Begriff existiert für mich nicht.«

Manchmal wünscht sich Franziska Consolati nichts mehr, als einen Tag auf der Couch zu verbringen. Meist im Frühjahr, in der Hochsaison für Outdoor-Bloggerinnen, wenn sie mehrere Wochen ohne Pause unterwegs ist. Tagsüber wandern, biken oder kanufahren, abends Fotos bearbeiten, um Mitternacht die letzte Instagram-Story hochladen, je nach der Absprache mit dem Kunden, der Destination. »Morgens bin ich dann schon wieder für den Sonnenaufgang draußen«, sagt Consolati.

Die Outdoor-Bloggerin kann beruflich tun, was sie schon immer am liebsten gemacht hat. »Ein Traumberuf, den man aber nicht romantisieren sollte«, sagt die gebürtige Oberbayerin, die inzwischen in Schweden lebt. »Es ist nicht mehr damit getan, punktuelle Beiträge hochzuladen.« Blogger sind heute Content Creator, die verschiedene Kanäle und deren Algorithmen bedienen müssen. »Social Media funktioniert so, dass du ständig etwas zeigen musst.« Sonst schwindet die Sichtbarkeit. Außerdem habe sie den Druck, jede Reise zwar ehrlich, aber im bestmöglichen Licht darzustellen. Consolatis Bilder sehen aus, als wäre sie im Urlaub. »Aber ich habe noch nie so hart für mein Geld gearbeitet«, sagt sie. Work-Life-Balance? »Ein Begriff,



Outdoor-Bloggerin Consolati: »Ein Traumberuf, den man aber nicht romantisieren sollte.«



der für mich nicht existiert. Wenn du dein Hobby zum Beruf machst, hast du keine Freizeit mehr.« Was auch den Outdoor-Charakter verändert: »Früher waren die Touren draußen immer mein Zufluchtsort.« Doch abschalten und entspannen in der Natur sind selten geworden. Einmal im Jahr zieht Consolati nur für sich los, ohne Kamera. Oft ertappt sie sich bei dem Gedanken: Das wäre jetzt gutes Material für meine Community.

Consolati nahm an einem Autorenwettbewerb teil, schrieb ein Buch über ihre Mongolei-Reise. Sie arbeitete als Pressesprecherin, als sie ihren Blog aufsetzte. »Mir kam gar nicht der Gedanke, das beruflich machen und davon leben zu können.« Doch bald gab sie den alten Job zeitbedingt auf. Heute ist sie Autorin, Fotografin, Webdesignerin, Video-Editorin und Social-Media-Managerin in einer Person. Bloggen bis zur Rente? Da muss Consolati lachen. »Niemand weiß, wie es mit diesem Beruf weitergeht.«

BERGFÜHRER MICHI BÜCKERS:
»Du musst schon ein fertiger Bergsteiger sein.«

Macht ein Bergführer nur das, was andere in der Freizeit tun, mit dem Unterschied, dass er Geld dafür nimmt? Das hört Michi Bückers, 41, immer mal wieder. »Aber das ist es eben nicht. Du hast eine ganz andere Verantwortung. Du musst auf Menschen eingehen, Bedürfnisse und Erwartungen klären, Mediator sein.« Das Klischee des Grantlers sei überholt. Die meisten Bergführer seien kundenorientiert, keine heroischen Alleinentscheider. Im Grunde sind es Reiseleiter – allerdings äußerst versierte. »In der Ausbildung lernt man nicht klettern«, stellt Bückers klar. Der Fokus liege auf Führungstechniken. »Du musst schon ein fertiger Bergsteiger sein.« Als Bergführer braucht man auch Organisationstalent. Zum Beispiel, wenn es auf Tour nach Spitzbergen geht. »Das ist ein Rattenschwanz an Vorarbeit, den viele nicht sehen.«

Bückers lebt in Bad Tölz, aber ist mit seinen Kunden im gesamten Alpenraum unterwegs. »Viele wollen auf die prominenten Gipfel.« Großglockner, Ortler, Monte Rosa. Trotzdem macht er selten eine Tour zweimal in der Saison. »Ich habe das Glück, nicht ständig auf den gleichen Berg zu müssen wie mancher Zermatter Kollege.« Bückers arbeitet selbstständig, hat viele Stammkunden. Außerdem bildet er selbst Bergführer aus, macht Events und Marketing für Firmen.



Bezahlter Freizeitspaß? Mitnichten.
»Du hast eine ganz andere Verantwortung«,
sagt Bergführer Michael Bückers.

ANZEIGE

INDO

BOREAL
THE ART OF CLIMBING

Wie werde ich ...?

Ranger: Geprüfter Natur- und Landschaftspfleger ist eine bundesweit anerkannte Fortbildungsprüfung für Fachkräfte aus den Grünen Berufen. Die Inhalte reichen von Ökologie und Botanik bis Naturschutzrecht und Umweltpädagogik. Vorausgesetzt werden eine abgeschlossene Berufsausbildung, etwa als Landwirt, Gärtner oder Forstwirt, und mehrere Jahre Berufspraxis. Die Zulassung ist außerdem möglich, wenn vergleichbare Qualifikationen und Erfahrungen nachgewiesen werden.

Bergführer: Der staatlich geprüfte Berg- und Skiführer ist formal eine anerkannte berufliche Fortbildung, die Inhalte wie Führungstechnik, Lawinenkunde, Wetter, Rettung und Risikomanagement vermittelt. Sie dauert meist zweieinhalb bis drei Jahre und umfasst Sommer- und Wintermodule, praktische Führungstage und eine staatliche Abschlussprüfung. Voraussetzung ist ein erfolgreicher Eignungstest. Dafür muss man überdurchschnittliche Fähigkeiten in allen alpinen Disziplinen mitbringen.

Outdoor-Bloggerin: Wie Journalist ist auch die Berufsbezeichnung Blogger nicht geschützt. Es gibt also keine formalen Voraussetzungen, um als Blogger arbeiten zu können. Die größte Herausforderung des Jobs liegt darin, relevanten Content zu produzieren und damit Reichweite und eine eigene Community aufzubauen. Outdoor-Blogger arbeiten dann in aller Regel als selbstständige Freiberufler.

Survival Trainer: Auch dies ist keine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung mit einer formalen Ausbildung. Hilfreich für den Job ist eine Ausbildung zum Erlebnispädagogen, Wildnispädagogen, Bushcraft- oder Survivaltrainer bei privaten Akademien. Wichtig sind Erste-Hilfe-Fähigkeiten. Wildnis-Coaches und Survival-Trainer arbeiten meist selbstständig und üben die Tätigkeit oft nebenberuflich aus.



Ist Bergführer ein Traumjob? »Absolut. Ich fühle mich sehr privilegiert.« Er ermögliche seinen Kunden die Touren, die sie vielleicht nicht allein machen könnten. »Das zaubert ihnen ein Leuchten in die Augen, das ist etwas ganz Besonderes.« Dabei war Bergführer gar nicht das Ziel, als Bückers zunächst Sport studierte. »Ich wollte einfach Leute kennenlernen, die auch ambitionierter in die Berge gehen.«

Wie steht es um die Work-Life-Balance? »Licht und Schatten.« Als Freiberufler ist Bückers flexibel. Hilfreich, als dreifacher Vater. Andererseits reist er phasenweise viel, was mit dem Familienleben nicht immer einfach unter einen Hut zu kriegen ist. Was mag er an seinem Job am wenigsten? »Das Packen vor jeder Tour.« Der leere Rucksack ist vielleicht so etwas wie das weiße Blatt vor dem Schreiben.

Voll im Element

Wie nennt man den Vorraum an der Haustür, um sich vor Wind und Kälte zu schützen? Richtig: Windfang. So wie diese leicht gefütterte Parka. Reinschlüpfen in die wind- und wasserabweisende Haut aus recyceltem Polyester und Biobaumwolle, Kapuze auf, mit den zahlreichen Kordelzügen und Klettverschlüssen abdichten – und sich über den zuverlässigen Wetterschutz freuen. Die umweltverträgliche integrierte Wachsschicht hält Regenschauern stand. Vier Außen- und zwei Innentaschen bieten reichlich Stauraum. Nicht nur für Ranger und Survival-Coaches eine gute Wahl.



STEINKAUZ WINDFANG
— Preis: 339,00 Euro

Akkordeon

Reisetasche oder Rucksack? Eigentlich beides. Die Deckelöffnung zum großen Hauptfach ist zugleich die ergonomische Rückenplatte des Rucksacktragesystems. Innerhalb des Hauptfachs gibt es Zugang zu einem separaten Nassfach – perfekt für Sportklamotten oder Schmutzwäsche, egal, ob Blogger oder Bergführer. Je nach Bedarf lässt sich das Volumen per umlaufendem Reißverschluss von 47 auf 60 Liter erweitern. Das Hauptmaterial ist wasserfest und besteht zu 100 % aus recyceltem Polyester.



AEVOR DUFFEL PACK
— Preis: 149,90 Euro

SURVIVAL-TRAINER TOM HEINRICH:

»Ich sage lieber, wir betreiben Krisenvorsorge.«

Tom Heinrich ist so ziemlich die sanftmütigste Person, die man sich als Überlebenstrainer vorstellen kann. Kein martialischer Draufgänger, verkappter Verschwörungstheoretiker oder überdrehter Selbstdarsteller. Sondern ein Mensch, der den kenntnisreichen Umgang mit der Natur weitergeben möchte – ja, auch für den Krisenfall, sollte die kritische Infrastruktur doch einmal zusammenbrechen.

Heinrich, 29, ist zertifizierter Naturpädagoge und arbeitet hauptberuflich in der Jugendhilfe in Brandenburg. »Ich kann gut mit Menschen«, sagt er. Er hat den Verein Primal Paths gegründet, der sich einem naturnahen Leben widmet. Camping, Bushcraft, Sport, Angeln, Nutz- tier- und Pflanzenzucht. Außerdem arbeitet Heinrich als Honorarkraft für den Outdoor-Veranstalter SurviCamp. Orientieren, Wasser filtern, Feuer machen, Lager bauen: In den Kursen lernen die Teams, wie man im Ernstfall draußen überlebt. »Das muss nicht der Zusammenbruch der öffentlichen Ordnung sein«, sagt Heinrich. »Es reicht, sich im Wanderurlaub zu verschätzen.«



In Tom Heinrichs Kursen lernt man, wie man im Ernstfall draußen überlebt. »Es reicht, sich im Wanderurlaub zu verschätzen.«



Survival ist im Trend, auch durch Erfolgsserien wie »7 vs. Wild«. Viele Firmen buchen Heinrichs Kurse fürs Teambuilding. Auch Jung- gesellenabschiede und Geburtstage hat er häufig. »Es geht darum, etwas Neues zu erleben, statt einfach nur bowlen zu gehen«, sagt Heinrich. »Viele suchen einfach eine Herausforderung.« Raus aus

→

ANZEIGE

WEAR THE MOMENT SHAPE THE FUTURE

Clothes carry more than comfort – they carry stories. Stories of where we've been, who we've met, and how we choose to move through the world.

At KnowledgeCotton Apparel, every garment is a statement of care – for people, for planet, for tomorrow. Thoughtful design meets timeless function, giving you the freedom to explore while honoring what matters most.

Because when you wear with intention, you don't just dress for the moment – you help shape the future.



@knowledgecottonapparel



KnowledgeCotton Apparel



Hämorrhoiden-Heizung

Wenn die Tage kürzer werden, das Thermometer fällt und du draußen gerade vertieft in Franziskas Outdoor-Blog liest ... dann musst du nicht reingehen, wenn du diese mobile Sitzheizung am Start bzw. unter deinem Allerwertesten hast. Egal, ob du auf einem Campingstuhl, Baumstamm, auf einem Hochsitz oder einer Meeresklippe sitzt. Drei Heizstufen machen es deinen vier Buchstaben hübsch warm. Amgeheizt wird per USB-A-Anschluss (es lebe die geladene Powerbank) oder via 12V-Stecker aus dem Auto. Tipp: Wärmt auch wunderbar deinen Schlafsack vor.

DOMETIC GO CAMP HEATER
— Preis: 69,00 Euro

der Komfortzone, rein in den Wald, aber nicht grimmig, sondern mit Gaudi. »Unsere Teilnehmer gehen nicht davon aus, dass in Deutschland bald Krieg ausbricht«, versichert er. Das Surviv-Camp sei keine Wehrsportübung. Eine Sache sei ihm besonders wichtig, sagt der ehemalige Geschichtslehrer: »Sich von rechtsextremem Gedankengut zu distanzieren.« Auch, damit alle Kunden sich wohlfühlen. Der Begriff Prepper sei schon vereinnahmt worden, auch Survival werde manchmal falsch verstanden. Heinrich hängt nicht daran. »Ich sage lieber: Wir betreiben Krisenvorsorge.« Tabu sei etwa, wie man sich legale Waffen baue. Wichtiger sei da die Hygiene. »Ich sage immer: Bevor ihr in eine Situation kommt, in der ihr eine Waffe braucht, seid ihr längst an einer Infektion gestorben.«

Fazit:

Würde sich durch einen Outdoor-Job meine Haltung verbessern? Mit Sicherheit. Wäre ich ausgeglichener? Vermutlich. Doch der Blick in den Arbeitsalltag der vier Draußen-Profis zeigt: Gerne in der Natur zu sein, reicht nicht. Man muss auch Menschenkenner, Projektmanager und Vermarktungskünstler sein. Ziemlich anspruchsvoll. ○

TEXT PHILIPP LAAGE

FOTOS MICHAEL BÜCKERS, FRANZISKA CONSOLATI,
TOM HEINRICH, JOHANNES KSYK



ANZEIGE



Bereit für jedes Abenteuer - seit über 50 Jahren. Egal, ob du deine ersten Touren planst oder längst weißt, wie sich Gipfelglück anfühlt:

Marmot steht für Ausrüstung, die dich nicht im Stich lässt. Jacken, Zelte und Schlafsäcke für echte Erlebnisse draußen. Robust. Verlässlich. Und immer bereit für mehr.

TESTED. WORN. LOVED.

Jetzt entdecken auf marmot.eu



eRste Wahl

1999 - wer erinnert sich? Ex-US-Präsident Bill Clinton muss sich wegen der Lewinsky-Affäre vorm Senat verteidigen. Das Lawinenunglück von Galtür fordert 38 Todesopfer. Mit dem »Palm VII« beginnt das Zeitalter der mobilen Endgeräte mit kabellosem Internetzugang. Die Red Hot Chili Peppers veröffentlichen ihr legendäres Reunion-Album »Californication«. Und – apropos Kalifornien – die in Ventura ansässige Marke Patagonia schickt ihr erstes R1 ins Rennen beziehungsweise in die Shops. Und kreierte damit einen Evergreen.

Unzählige Erstbegehungen namhafter Alpinisten, Gipfel, Routen und Wände hat der unscheinbare Fleece-Pullover in den vergangenen 26 Jahren begleitet. Ist dabei nie die Show oder der Rekord gewesen, sondern immer nur der stille, verlässliche Begleiter. Leicht wie eine Ausrede, warm wie eine herzliche Umarmung, luftig wie eine Sommerbrise: Der R1 ist kein Pullover, er ist ein Charakter. Als Tourenpartner maximal angenehm: passt sich an, macht jede Bewegung mit, auch die Kopfstände, meckert nie.

Unter seiner schlichten Haut aus Polartec Power Grid steckt jede Menge Feingefühl. Nach außen glatt, speichert auf der Innenseite am Rumpf ein Meer aus kleinen Fleece-Quadern die Körperwärme und nimmt den Schweiß auf, um ihn schnell nach außen wieder abzugeben. Unter den Armen und an den Seiten wird überschüssige Hitze durch ein Netz aus feinen Windkanälen nach außen geleitet. Mit 306 Gramm verschwindet der R1 anstandslos im Rucksack – nur um im richtigen Moment als warmherziger bester Freund zurückzukehren, um dir aus seiner kleinen Brusttasche einen Riegel für die letzten Meter zu spendieren. Er kann zwar nicht die Last von deinen Schultern nehmen, die versetzten Schulternähte allerdings retten dich vor Druckstellen unter schweren Schulterträgern. Das R im Namen steht übrigens für Regulator. Und regulieren, das kann der R1: Der seeeeehr lange Frontreißverschluss ist quasi die eingebaute Klimaanlage. Und der flauschige Halsabschluss beweist einmal mehr, wie zärtlich dieser textile Tourenpartner sein kann. Er trägt nicht nur gute Gene in sich, sondern auch ein gutes Gewissen: gefertigt aus bluesign-zertifiziertem Recycling-Polyester und Elasthan, vernäht in einem Fair-Trade-Betrieb.

Den R1 als Legende zu bezeichnen, wäre übertrieben. Doch für legendäre Outdoor-Abenteuer ist er ohne Übertreibung die erste Wahl. ○

TEXT MORITZ BECHER



PATAGONIA R1 PULLOVER
— Preis: 150,00 Euro



EMPFEHLUNGEN DES HAUSES



LIEBLINGSTEILE



Mehr Meer

Diese Jacke widmet Patagonia zwei Dingen: 1. Dem Wohlgefühl von Frauen. 2. Der Müllentsorgung von Meeresplastik. Getragen fühlt sich die Fleece-Jacke im 2000er-Retrolook wunderbar warm und kuschelig an. Selbst dort, wo es reinpfeifen könnte – z. B. am Reißverschluss –, haben die Kalifornier mit winddichtem Stoff versiegelt. Die verwendeten Polyester- und Nylon-Stoffe sind PFAS-frei und stammen zu 100 % aus recycelten Materialien, das meiste davon aus Meeresplastikmüll und Fischernetzen. Die Optik: Frühling – hach ...

PATAGONIA
W'S CLASSIC RETRO-X JACKET
— Preis: 240,00 Euro



100 %

Zu 100 % urgemütliche Weste aus hochflorigem Kuschel-Fleece. Mit großen Einschubtaschen für warme Hände, hohem Kragen gegen Kälte und Wind und Knopfverschluss. Mit dabei: ein gutes Gefühl, denn die Weste besteht zu 100 % aus recyceltem Polyester und kann so relativ unkompliziert auch irgendwann wieder recycelt werden. Aber bis dahin wird erst mal ausgiebig gekuschelt.

VAUDE
NAJUN FLEECE VEST-W
— Preis: 90,00 Euro

Chill-Faktor 10

DIE Hose für extreme Chill-Bedürfnisse. Gemütlicher geht's dank doppelseitigem Fleece-Stoff aus 95 bis 100 % recyceltem Polyester nicht. Schlüssel & Co. bleiben in den Reißverschlusstaschen sicher verstaut, in der verstärkten Gesäßtasche dein Geldbeutel. Aber Achtung: erhöhtes Couch-Potato-Risiko.

PATAGONIA
SYNCH PANTS
— Preis: 130,00 Euro



Gullivers Kletterhalle

Die kleinste Kletterwand der Welt. Egal, ob in einem allzu langen Videocall, auf einer Zugfahrt, als Beifahrer, im Hängesessel baumelnd oder nach der Schule – der Boulderball schickt dich mit Fingerspitzengefühl in die mentale Vertikale. Vier verschiedene Griffarten sind über den Ball verteilt, dazu gibt es Karten berühmter Bergrouen zum Nachklettern, Mini-Magnesium-Stücke für die Mini-Griffe inklusive. Perfekt als Geschenk oder fürs eigene Körper- und Geist-Training.

CLIMBALL BOULDERBALL
— Preis: 43,90 Euro



Erbstück

Ein Pullover – viele Tragegelegenheiten. Optisch wie funktional kann Frau mit diesem Oberteil eigentlich nie etwas falsch machen. Die Strickmischung aus 30 % Merinowolle, 55 % Polyester und 15 % Nylon funktioniert outdoor wie indoor. Und der trendige Heritage-Look passt in den Alltag genauso gut wie auf die Skihütte mit knistern-dem Boller-Ofen.

SMARTWOOL
EDGEWOOD
HERITAGE
CREW
SWEATER-
W
— Preis:
139,95
Euro



Gefühlsecht

Gemacht zum Klettern – geliebt für viel mehr. Butterweiches Ziegenleder kombiniert mit wasserabweisendem Nylon-PU-Laminat auf dem Handrücken, innen kuscheliges Fleece. Mit Klettbandchen für optimale Anpassung.

MOUNTAIN EQUIPMENT
DIREKT GLOVE
— Preis: 79,95 Euro



Schlepp-Top!

Für alle, die nur eine Tasche brauchen. In dieser Kombi aus Alltagsrucksack und Reisetasche findet alles seinen Platz. Neben – typisch Deuter – herausragendem Tragekomfort gibt es zwei Highlights: eine herausnehmbare Innentasche für Laptop und Dokumente sowie die Möglichkeit, mit nur einem Schloss alle Reißverschlüsse abzusperrern. Unsere Empfehlung für mobiles Arbeiten und Leben.

DEUTER DUFFEL PRO PACK 30
— Preis: 150,00 Euro



»Auch das Dazwischen kann ein Zuhause sein.«

Jenseits von Zahlenalpinismus und »schneller, höher, weiter« sucht die Moderatorin, Schriftstellerin, Weitwander- und -radfahrerin Rebecca Salentin ganz eigene Wege, verschlungene Pfade und den eigentlichen Schatz des Draußenseins: Begegnungen mit der Natur, mit Menschen und mit Orten.

Rebecca, du wirst mittlerweile »Wossi« genannt, weil du vor über zwanzig Jahren aus Nordrhein-Westfalen nach Leipzig rübergemacht hast. Was hat dich dorthin gebracht?

2003 bin ich mit 22 Jahren als Exil-Eiflerin nach Leipzig gekommen. Ich hatte mein Abi in der Tasche und war alleinerziehende Mutter zweier Söhne. Nun wollte ich am Literaturinstitut studieren und Schriftstellerin werden. Leipzig ist sehr schön grün, man kann radeln oder sogar durchpaddeln – aber mit meiner Bewerbung am Literaturinstitut hat es damals nicht geklappt. Ich habe übrigens bis heute gar keine Berufsausbildung.

Aber Schriftstellerin bist du doch geworden ...

2007 erschien mein Debütroman »Hintergrundwissen eines Klavierstimmers«. Darin geht es um eine komplexe Familiengeschichte. Ich habe dann zehn Jahre lang im Sommer ein Saisoncafé geführt, im Winter geschrieben. Das Ziel war: Wenn meine Söhne erwachsen sind – das war, als ich 40 wurde –, nur noch zu schreiben. Zum feierlichen Übergang wollte ich eine Fernwanderung machen. Doch dann folgte eine Trennung von meinem Partner und ich verlor



Rechts: Zu Beginn der langen Reise über den Iron Curtain Trail (ICT) in den Bergen Griechenlands

Linke Seite:
Im Sonnenmeer auf dem EB in Ungarn

dadurch meine Wohnung. Loslaufen, Wandern, ja, das hatte ich geplant, mit Euphorie. Aber so ganz ohne Backup und Basis – upsi!? Ich hatte alles verloren. Ich musste bei Null anfangen, ohne Netz. Aber ich wollte wieder Boden unter den Füßen gewinnen.

»

Ich hab irgendwann komplett drauf gepiffen und mich davon frei gemacht. Ab dann lief's super.

«

Buchstäblich. Viele machen sich in einer solchen Situation auf den Jakobsweg. Doch du bist die ganzen 2690 km von Eisenach nach Budapest, den »EB«, gelaufen.

Diese Route war ein Zufallsfund. Ich hatte zuvor bei einem Besuch im Elbsandsteingebirge eine Hinweistafel entdeckt. Ich bin zuvor nie groß gewandert, hatte keine Ausrüstung, nichts. Dachte über den Pacific Crest Trail nach. Doch warum auf einen anderen Kontinent? Der EB steht dem PCT in nichts nach, es gibt viel Wildnis, es gibt Bären und Wölfe. Ich bin generell ein spontaner, lustiger und lebensfroher Mensch – zugleich aber auch ängstlich und vorsichtig.

Neuland also, in vielfacher Hinsicht: allein in der Natur, und dann gleich für mehrere Monate, wie war das für dich?

Eine krasse Herausforderung. Nachts im Zelt wild campen ist bis heute beängstigend, mal mehr, mal weniger. Noch immer lausche ich



auf das Knacken, fürchte mich vor Bären, auch nach mehreren Touren. Aber das kalkuliere ich mit ein. Man kann auch mit Angst losziehen und Sachen machen. Wirklich gestresst hat mich anfangs was ganz anderes: der ständige Leistungsvergleich innerhalb der Outdoor-Community, das Kräfte-Messen und dieser Optimierungszwang. Ich las all die Blogs und Foren mit ihren Ultraleicht-Packlisten, täglichen Mindestkilometern und vermeintlichen Gesetzen, wie die Dinge zu tun sind. Statt Mut machten sie mir Angst.

Was empfehlst du stattdessen?

Ich hab irgendwann komplett drauf gepiffen und mich davon frei gemacht. Ab dann lief's super. Man muss nix erfüllen. In der Natur sein, auf die eigenen Bedürfnisse schauen, ist wichtiger. Dann stellt sich ein angenehmer Flow ein. Anfangs fühlte ich mich als Versagerin, weil ich langsamer war als manch Weggefährte. Aber am Ende war ich als Erste im Ziel. Die Schnelleren hatten sich verletzt oder sogar aufgegeben. Schließlich habe ich die Route des EB als 13. Mensch überhaupt geschafft.

→

Über Rebecca Salentin

»Wandern ist gehen und tragen – mehr nicht«, sagt Rebecca Maria Salentin, geboren 1979 in Eschweiler in der Eifel, wo sie aufwuchs. Seit 2003 lebt sie in Leipzig. 2007 erscheint ihr Debütroman »Hintergrundwissen eines Klavierstimmers«, gefolgt von »Schuld war Elvis«. Ab 2019 moderierte sie in Leipzig die Literaturshow »Die schlecht gemalte Deutschlandfahne« rund um junge Gegenwarts-literatur. 2019 verkaufte Salentin ihr Café, um den 2700 km langen Internationalen Fernwanderweg der Freundschaft von Eisenach nach Budapest (EB) zu gehen, als 13. Person überhaupt. 2021 erschien ihr Buch »Klub Drushba«, das mehrere Wochen auf der Spiegel-Bestsellerliste stand. 2023 erschien »Iron Woman«: Als erste Frau fuhr sie 2022 mit dem Rad allein ein halbes Jahr lang ca. 10.000 km vom Schwarzen Meer bis zur Barentssee auf dem Europa-Radweg Eiserner Vorhang/EuroVeloRoute EV 13, Iron Curtain Trail (ICT) (www.ironcurtaintrail.eu). Dazu veröffentlichte sie zahlreiche Artikel in großen Tageszeitungen und Outdoor-Magazinen. Mehr über Rebecca Salentin unter www.rebecca-salentin.de.





Ziel erreicht.
Das Ende des ICT
im norwegischen
Kirkenes.

Aus Versehen als Erste ins Ziel? Das ist ja wie bei Hase und Igel.

Genau. Dabei war das gar nicht mein Anspruch. Sich zu vergleichen, bringt nichts. Der eigentliche Gewinn waren die Begegnungen und Kameradschaften, die sich auf diesem offiziellen »Bergwanderweg der Freundschaft« ergaben. Darüber habe ich 2021 das Buch »Klub Drushba« geschrieben. Drushba heißt Freundschaft. Bis heute bekomme ich viele Zuschriften von

Menschen, die sich durch das Buch beruhigt und bestätigt fühlen und sich nun auch hinaustrauen.

Weitere Erkenntnisse?

Man kommt mit ganz wenig aus. Wobei das ja immer aus einer privilegierten Stellung heraus geschieht, ein freiwilliger Verzicht. Was das angeht, fehlt mir ein Stück Reflektion innerhalb der Outdoor-Community. Auch in Bezug auf das, was es heißt, sich als Frau

allein draußen zu bewegen. Man erlebt öfter übergroßes Verhalten von Männern, sei es durch ungefragte (und meist unbrauchbare) Ratschläge, sexistische Bemerkungen oder Belästigung. Und auch innerhalb der Outdoor-Branche wird die Leistung von Frauen noch oft kleingeredet. Keine Frage wird mir so oft gestellt wie: »Hast du keine Angst, so allein als Frau?« Ich gebe diese Frage mittlerweile gerne zurück, besonders an Männer: »Was tust du denn, damit ich keine Angst haben muss?« Es ist ja maßgeblich männliches Verhalten, das sich ändern muss, damit sich Frauen unbesorgter in der Welt bewegen können.

Noch ein Gedanke zum Privilegiert-Sein: Vielleicht hast du dich deshalb so gut in freier Natur zurechtgefunden, weil du früh selbstständig warst und dir zu helfen wusstest?

Vielleicht. Dazu habe ich auch durch die eigene Migrations- und Fluchtgeschichte in meiner Familie einen differenzierten Blick auf entbehrungsreiche Touren. Es ist ja was ganz anderes, ob man sich freiwillig und mit teurer Hightech-Ausrüstung auf den Weg macht – oder aus der Not heraus unterwegs ist, ganz ohne Sicherheitsnetz.

Dos and Don'ts – unterwegs mit Rebecca Salentin

DOs

»Meine Leitlinie zum Gepäck: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Dabei hilft die Frage: Was brauche ich wirklich? Meistens weniger als man denkt. Ein leichtes Zelt und eine Isomatte, jedoch komfortabel. Ein Set zum Kochen. Auch ein Kleid für den Gang ins Museum oder zwei, drei T-Shirts zum Wechseln. Generell: Beim Wandern zählt jedes Gramm. Bei Radtouren darf's etwas mehr sein. Viele Fernwanderwege kann man auch ohne Zelt begehen, die meisten verlaufen von Hütte zu Hütte. Meine Devise: »make friends, not kilometers!«, sprich: lieber auf Kontakte und Entdeckungen am Wegrand fokussieren als aufs Kilometerschrubben. Zur Not auch mal schieben, sich nicht verrückt machen. An gefährlichen Passagen auf connecting footsteps pfeifen und lieber den Bus oder Zug nehmen oder trampen. Sich freimachen vom »schneller, höher, weiter, besser«. Wenn's beruhigt, gern auch das Camp in der Nähe von Forsthütten, Feuerstellen, Picknicktischen aufschlagen – ein Hauch von Zivilisation. Aber dabei immer aufs Bauchgefühl hören. Noch Fragen offen? Dann schau auf meine FAQ unter www.rebecca-salentin.de/faq-fernwandern«

DONT's

»Sich mit anderen vergleichen. Sich irgendwelchen ungeschriebenen Gesetzen unterordnen. Kilometer fressen und durchhetzen. Leistungsdruck, egal in welchem Bereich. Lieber auch mal zwei Stunden auf einer Wiese liegen oder im Café sitzen, die Region intensiv kennenlernen, Zeit für Begegnungen haben. Nicht auf täglichen Gewohnheiten bestehen: Man kann auch ein paar Tage ohne Duschen auskommen – das hebt die Wertschätzung für das, was man zu Hause hat. Und zuletzt: Den ICT würde ich nicht per E-Bike angehen. Viele Passagen sind zu abgelegen, man kann den Akku nicht laden.«

Die Suche nach den Ursprüngen deiner Familie hat dich auf die Radreise entlang des »Iron Curtain Trails« entlang des Eisernen Vorhangs geführt ...

Ja, tatsächlich entstand der Antrieb dazu aus dieser Geschichte heraus: Ich habe eine deutsche Mutter und einen israelischen Vater. Er wurde als Kind polnischer Holocaust-Überlebender 1946 in Österreich in einem Lager für Displaced Persons geboren. Seine Eltern waren zu dem Zeitpunkt staatenlos und sind zu Fuß von Stettin durch die Alliierten-Zone bis nach Italien gelaufen, weil es in Polen weiter Gewalt bis hin zu Pogromen gegen Juden gab. Wirklich willkommen waren sie nirgends auf dieser Strecke. Und entlang dieser Route bin ich geradelt, habe parallel ihre Geschichte recherchiert und darüber das Buch »Iron Woman« geschrieben. Ich habe in meinen Büchern immer diese zweite Ebene zu historischen Hintergründen. Das ist mein eigentlicher Antrieb unterwegs, nicht das Kilometer-Schrubben.



Hoch hinaus ging es auf dem EB in der slowakischen Tatra.

Der rund 10.000 km lange Iron Curtain Trail ist die längste europäische Velostrecke – und dazu eine Route durch innere Seelenlandschaften?

Ich bin durch 20 Länder gefahren, von der Türkei bis nach Norwegen, immer entlang des ehemaligen Eisernen Vorhangs. Entlang dieses Weges, der vom Schwarzen Meer zur Barentssee führt, habe ich mich mit dem Thema transgenerationale Traumata beschäftigt. Es geht dabei viel um Unausgesprochenes, um Tabus. Ich habe persönlich von klein auf dieses Päckchen gespürt, das von beiden Seiten der Familie stammt. Und dieser persönliche Hintergrund spricht viele Menschen an, wildfremde Leute haben sich mir geöffnet. Dabei habe ich gemerkt: So gut wie jeder hat Flucht oder Vertreibung in der Familienhistorie. Ich glaube, darum »relaten« die Leser so gut zu diesem Thema. Es ist meist die dritte Generation, die hinschaut und etwas herausfinden will. Ich habe unterwegs viel Bewegendes und Berührendes gefunden. Davor hatte ich mir immer die Frage gestellt, wo ich hingehöre.

»

Ich habe meinen inneren Frieden gefunden.

«

Wohin gehörst du?

Ich habe mich immer dazwischen gefühlt, wusste nicht mal, ob ich nun halb polnisch oder halb israelisch bin. Ich gehörte nirgendwo richtig dazu. Hing zwischen den Nationalitäten, den Kulturen, den Religionen. Und dazu der Konflikt, sowohl vom Täter- als auch vom Opfervolk abzustammen. Jedenfalls befand sich meine Identität irgendwo im Transitbereich. Auf dieser Reise, in der ich mich ja auch ständig im Grenzstreifen und damit im Transitbereich befand, habe ich gelernt: Auch



Viel Erfahrung gesammelt, »was es heißt, sich als Frau allein draußen zu bewegen«. Von unbrauchbaren Ratsschlägen bis zu sexistischen Bemerkungen und Belästigung.

das Dazwischen kann ein Zuhause sein. Seitdem bin ich nicht mehr auf der Suche. Ich habe meinen inneren Frieden gefunden.

Gibt es schon neue Projekte?

Gerade war ich in Armenien, ich hatte einen Wettbewerb des Naturschutzbunds NABU gewonnen. Armenien ist so groß wie Brandenburg, aber sehr vielfältig: Wir wanderten auf Vulkanberge oder entlang alter Karawanenrouten der Seidenstraße, begleiteten Ranger bei der Arbeit, beobachteten Braunbären. Die Reise ist übrigens für jedermann über das Kaukasusprogramm des NABU buchbar, kann ich wirklich empfehlen. Und aktuell habe ich ein, zwei Fernwanderwege und mehrere Radrouten im Auge. Das Radeln finde ich am Ende doch etwas komfortabler. Aber egal, was ich mache: Es läuft nicht, ohne die jeweilige Kultur mit einzubeziehen.

Wir sind gespannt. Vielen Dank für das Gespräch! ○

INTERVIEW FRANZISKA HORN

FOTOS REBECCA SALENTIN

EINBLICK: SO ENTSTEHT TROCKEN-NAHRUNG

Im Schockzustand

Trekkingmahlzeiten sollten leicht, haltbar – und trotzdem richtig lecker sein. Wie das gelingt, zeigt RAUSZEIT mit einem Blick in die Kochtöpfe der Trekkingnahrung-Profis von Trek'n Eat.

Sublimation. Desorption. Diffusion. Stopp – keine Angst, nicht gleich abspringen: Wir befinden uns nicht in einem Physik- oder Chemie-Auffrischkurs. Es geht um ein outdoor-relevantes Thema. Genauer: um Tüten-Mahlzeiten und ihre Herstellung. Aber was haben diese kompliziert klingenden Prozesse mit leckerem Essen zu tun? Wir haben bei jemandem nachgefragt, der es wissen muss: Minh Nguyen ist Fachkraft für Qualitätsmanagement beim Outdoor-Food-Spezialisten Trek'n Eat. Seit fast 40 Jahren entstehen dort, in der Nähe von Frankfurt (a. M.), aus diversen Einzelzutaten leichte, haltbare und schmackhafte Outdoor-Gerichte. »Gefriertrocknung ist eine der schonendsten Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen. Noch wichtiger: die Qualität, den Geschmack und die Nährstoffe zu bewahren«, erklärt der Fachmann. Aber was genau passiert, bis die Zutat im richtigen Zustand ist?

- Zunächst wird das Produkt **schockgefrostet**. Eine ultraschnelle Abkühlung auf unter -18 °C verhindert die Bildung von Eiskristallen und erhält die Zellstruktur.
 - Danach geht es in eine Vakuumkammer, wo das Eis direkt in Wasserdampf übergeht. Dieser Prozess heißt **Sublimation**.
 - Abschließend werden bei der **Desorption** die letzten Wassermoleküle von der Oberfläche gelöst und durch **Diffusion** im Vakuum verteilt.
- »Der Prozess muss präzise sein, sodass am Ende nur ein Minimum an Wasser im Produkt bleibt«, erläutert Nguyen. »Nur so können wir eine lange Haltbarkeit garantieren.«

HEILIGE ZUTATEN-HALLEN

Vor dem Betreten der Produktion heißt es: Schmuck ablegen, Montur anziehen – Haarnetz,

Schuhüberzieher, Schutzkittel. In den etwa zehn Meter hohen Regalen lagern Lebensmittel, die Trek'n Eat bereits getrocknet von Lieferanten aus ganz Europa einkauft: Paprikastücke, Kartoffelpüree, Quinoa, Milchpulver und viele, viele mehr. Strenge Regeln bestimmen, welche Produkte nebeneinanderstehen dürfen, damit es keine Kreuzkontaminationen oder Allergenrisiken gibt. Auch in der Mischhalle herrscht Präzision. Zwei mächtige Paddelmischer, so heißen die überdimensionierten Rührgeräte, verarbeiten je nach Rezeptur Zutatenmengen im Kilo-Bereich.

Aber wozu der ganze Aufwand – könnte man nicht einfach frische Zutaten in den Rucksack packen und am Zeltplatz kochen? Ist das nicht sowieso gesünder? Nguyen lächelt: »Natürlich geht das. Aber wer lange oder extrem unterwegs ist, will und kann nicht kiloweise Gemüse oder Milch mitschleppen.« Dass die



Entwicklung industriell getrockneter Nahrung ihre Wurzeln nicht in der Outdoor-Branche, sondern in der Versorgung von Krisengebieten, Militärausstattung und Expeditionen hat, unterstreicht, um welche essenziellen Eigenschaften es geht: Haltbarkeit, Energiedichte, Gewicht und Zuverlässigkeit – Eigenschaften, die auch Trekker, Paddler und Bergsteiger zu schätzen wissen.

GERICHTE-KÜCHE

Doch ist das Essen aus diesen Tüten auch geschmacklich konkurrenzfähig? Mittlerweile sind Outdoor-Mahlzeiten mehr als praktische Kalorienaufnahme. Das zeigt sich auch an der Vielfalt der Gerichte. Alleine bei Trek'n Eat stehen 42 unterschiedliche Variationen auf dem Menü: vom Klassiker Rind Stroganoff über Frühstückskreationen bis hin zum veganen Curry. Die Entwicklung einer neuen Mahlzeit folgt einem klaren Fahrplan. Zunächst die Marktanalyse: Welche Trends zeichnen sich in der Lebensmittelindustrie ab, welche Wünsche äußern Kunden? Pflanzliche Zutaten stehen derzeit zum Beispiel besonders hoch im Kurs. Aus den Erkenntnissen entsteht eine erste Rezeptidee, die in Kleinmengen im Labor angerührt wird. Anschließend wird geprüft, ob sich das Gericht unter realen Bedingungen bewährt – etwa, ob die

Rehydrierung mit Wasser funktioniert und die Konsistenz appetitlich bleibt. Danach kommt der Geschmackstest: Testesser probieren, bewerten und füllen detaillierte Bögen aus. Am Ende wird mithilfe der Software »Rezept Assist« noch einmal feinjustiert: Jede Zutat wird grammgenau erfasst, das Programm berechnet daraus präzise Energiedichte und Nährwerte – von Kalorien über Proteine bis zum Salzgehalt. Wie viele Probelöffel Minh Nguyen schon gegessen hat, kann er nicht mehr genau sagen. Doch er weiß: »Erst wenn alle Parameter stimmen, geht die Mahlzeit in Serie. Ist das Ergebnis überzeugend, wird die Rezeptur hochgerechnet und im Mischcontainer in größerem Maßstab hergestellt.«

Und dann? Ganz einfach: Rehydration. Ingestion. Degustation (*zur folgelogischen Konsequenz – der Outdoor-Exkrementation – bitte einfach umblättern ...*).

Am besten nach einer langen Trekking-Etappe, am Lagerfeuer, mit Blick auf den Sonnenuntergang. Mahlzeit! ○

TEXT BARBARA MEIXNER

Vorteile hochwertiger Trekking-Mahlzeiten

- **Hoher Nährwert:** Gefriergetrocknete Lebensmittel behalten nahezu alle Vitamine, Mineralstoffe und Proteine.
- **Geschmack & Konsistenz:** Nach der Rehydrierung nehmen die Mahlzeiten ihre ursprüngliche Form und Textur fast vollständig wieder an.
- **Haltbarkeit:** Durch Entfernung des Wassers bleiben die Mahlzeiten über Jahre hinweg halt- und genießbar.
- **Leicht & transportfreundlich:** Wasserentzug reduziert Gewicht und Volumen drastisch.
- **Einfache Zubereitung:** Heißes Wasser genügt, um eine vollständige Mahlzeit zu erhalten.
- **Energiedichte & Kalorienkontrolle:** Mahlzeiten liefern gezielt Energie, Proteine, Kohlenhydrate und Fette.

Weitere Herstellungsverfahren

Neben der Gefriertrocknung kommen bei Outdoorfood-Herstellern noch weitere Verfahren zum Einsatz. Alle haben gemeinsam, dass sie Wasser schonend entziehen, ohne Geschmack, Nährstoffe oder Struktur der Zutaten zu zerstören.

- **Sprühtrocknung:** Flüssige Zutaten wie Milch oder Tomatensauce werden als feiner Nebel in einen heißen Luftstrom gesprüht, sodass in Sekunden ein trockenes Pulver entsteht.
- **Walzentrocknung:** Die Flüssigkeit wird hauchdünn auf eine heiße Walze aufgetragen; die gleichmäßige Hitze lässt das Wasser schnell verdampfen.
- **Bandtrocknung:** Auf einem Fließband per Warmluftzufuhr getrocknetes Obst, Gemüse oder Fleisch behält seine Struktur und den Biss, während das Wasser entfernt wird.



Fernreise aus der Tüte

Traditionelles indisches Kichererbsen-Curry. 180 g enthalten 619 kcal. Vegan.

TREK'N EAT CHANA MASALA
— Preis: 7,50 Euro

Leichtes Besteck

20 g leichter Titan-Göffell mit extra langem Griff, um auch die letzten Reste einer leckeren Tütenmahlzeit aus den Ecken zu kratzen. Rost-, säure- und laugenbeständig.

KEITH TITANIUM LONG HANDLE-SPOOK
— Preis: 11,95 Euro



AUFGEKLÄRT: WIE MAN IN DER WILDNIS RICHTIG AUF TOILETTE GEHT

Ach du Scheiße



Ein kleiner Leitfaden für große und kleine Geschäfte in der freien Natur.

Eine Wurst abseilen. Die Nougatpresse anwerfen. Austreten. Die Rohrpost fertig machen. Das Geschäftliche erledigen. Es gibt tausendundeinen Ausdruck (sic!) für das, was Menschen nun mal täglich tun müssen – den Darm entleeren. Kathleen Meyer, Autorin des Klassikers »How to Shit in the Woods«, lehnt kindische Wörter wie A-a und wolkige Umschreibungen der Ausscheidungsvorgänge ab. Sie schreibt deutlich übers »Kacken«. Ihrer Ansicht nach verdient der Akt mehr Aufmerksamkeit, Ernsthaftigkeit – und klare Worte. Verharmlosungen und Tabus seien fehl am Platz, findet sie, schließlich gehe es um Hygiene, Ökologie und Gesundheit.

Trotzdem wenden sich bei so einem Scheißthema vermutlich einige mit Grausen ab. Aber stopp, es geht hier erstens um ein ganz natürliches und zweitens relevantes Thema. Spätestens durch den Outdoor-Boom in den Corona-Jahren ist klar: Viele Menschen wissen nicht, wie man anständig in der freien Natur kackt. Anständig nicht im Sinne von Freiherr von Knigge, sondern anständig den Mitmenschen und der Natur gegenüber. Gerade

Outdoorsportler sollten darauf achten, dass ihre Hinterlassenschaften nicht einfach so liegenbleiben, um eklige Momente, Krankheiten und Umweltverschmutzung zu vermeiden.

In Wandergruppen oder auf längeren Touren ist Hygiene essenziell, um Durchfall und Krankheiten zu vermeiden. Studien zeigen, dass die größte Belastung auf viel begangenen Trails nicht durch Müll, sondern durch menschliche Fäkalien entsteht – eine unsichtbare Gefahr, die Wasserquellen kontaminiert und Tiere anlockt. Das Prinzip »Leave No Trace« fordert, dass man nichts zurücklässt, was andere stören oder gefährden könnte – auch keine Exkremente. Experten wie Kathleen Meyer empfehlen, sich dabei an fünf Grundregeln zu halten: vergraben, verrühren, wieder einpacken oder verbrennen, Weiden meiden, Abstand zu Wasserläufen halten.

VERGRABEN

Grundsätzlich gilt für Leute, die sich draußen bewegen und dann mal müssen: Lass dir raten, benutz' einen Spaten. Diese leicht

abgewandelte Bierwerbung hilft viel, denn das Wichtigste beim Kacken in der freien Natur ist es, das Resultat möglichst gut zu vergraben. Wer aus Platz- und Gewichtsgründen keinen Klappspaten oder eine praktische kleine Schaufel zur Hand hat, kann mit Stöcken oder Steinen ein Loch – ca. 15 bis 20 cm tief – graben. Und darf für die Zukunft gerne investieren, siehe beistehende Produktempfehlung; dann ist die fehlende Schaufel weder ein Platz- noch ein Gewichtsthema

Fürs Große

17 g – so leicht ist diese Grabhilfe für ein natur- und mitmenschenverträgliches großes Geschäft. Aus gehärtetem Aluminium, mit Sägezähnen für kleine Wurzeln. Anwendung: Mit dem Griff die Lochform ausschneiden, mit der breiten Seite den Bodendeckel abheben und tiefer graben. Am Ende wie daheim: Deckel wieder drauf.

THETENTLAB THE DEUCE #2
— Preis: 26,95 Euro



mehr. Geeignete Stellen findet man im Wald, ideal sind umgefallene Bäume als Donnerbalken oder Mulden mit weicher Erde, über die man sich hocken kann.

Vor allem für Frauen habe das Thema eine zusätzliche Dimension, schreibt Kathleen Meyer: In der Hocke zu pinkeln, ohne sich auf die Schuhe zu urinieren, sei eine Kunst. Für beide Geschlechter gelte jedoch: Die Hocke ist evolutionär vorgesehen, wurde aber in unserer sitzenden Welt verlernt. Wer diese extreme Kniebeuge aufgrund anatomischer oder verletzungsbedingter Einschränkungen oder schlicht wegen fehlender Maximalkraft nicht hinbekommt, für die oder den haben wir einige Stellungshilfen recherchiert und persönlich getestet – siehe bitte nebenstehende Illustrationen (auf Fotos hat die Redaktion bewusst verzichtet).

VERRÜHREN

So bizarr es klingt, Kathleen Meyer empfiehlt, den eigenen Kot nach dem Geschäft mit einem Stock zu verrühren, damit Mikroorganismen ihn besser zersetzen können. Anschließend wird das Loch sorgfältig zugeschüttet. Wenn der Untergrund zu hart ist, sollte man die Hinterlassenschaften mit möglichst großen Steinen abdecken. Wer besonders rücksichtsvoll sein will, markiert die Stelle zusätzlich mit einem Stock, der senkrecht aus dem Boden ragt – als stummes Mahnmal für nachfolgende Wanderer. Wer seine Exkremente mitnehmen muss, etwa weil er in einem Naturschutzgebiet mit strengen Regeln ist, sollte sie in Papier wickeln oder einen Hundekotbeutel packen und später ordnungsgemäß entsorgen.

PAPIER WIEDER EINPACKEN, MIT VERGRABEN ODER VERBRENNEN

Wer seinen Allerwertesten – oder auch den nahegelegenen Genitalbereich – nach dem großen oder kleinen Geschäft mit Klopapier reinigt, sollte dieses keinesfalls liegen lassen. Weiße oder ehemals weiße Toilettenpapier- oder Taschentuchhäufchen in der Natur sind weder hübsch noch – das gilt besonders für Taschentücher – verträglich für Tier und Natur. Es gilt: entweder wieder einpacken und mitnehmen (Tipp: Ziplock-Beutel oder blickdichter und auswaschbarer Drybag als Must-Bring auf Tour) oder ausreichend tief mit dem Rest der Brut verbuddeln. Oder verbrennen. Besonders wichtig: Die Verbrennervariante ist nur dann legitim, wenn eine Wald- oder Wiesenbrandgefahr zu 100 Prozent ausgeschlossen werden kann, d. h. keinerlei Gefahr droht durch direkte Entflammung, Funkenflug oder Glutverbreitung im Untergrund. Dazu muss die offizielle Waldbrandgefahr auf niedrigster Stufe sein. Bei Schnee gilt: entweder wieder mitnehmen oder möglichst restlos verbrennen, sonst wird's im Frühjahr hässlich ...

→

TIPPS FÜR KNIESCHONENDE GESCHÄFTSPRAKTIKEN

1. **Techniktipps »Squat-Lehne«** – nutze deinen Quadrizeps (nur für Trainierte).
2. **Techniktipps »Waldbaden«** – umarme einen Baum.
3. **Techniktipps »Wahre Freundschaft«** – gib deinem Tourenpartner Halt in dieser schweren Stunde.



Fürs Kleine

Endlich! Für alle da draußen, die es leid sind, Unmengen von Klopapier ein- und auspacken, sich mit schlechtem Lufttrocknen zu begnügen oder ein Taschentuch als Pipi-Lappen zu benutzen. Kula Cloth ist ein zweiseitiges System: eine Seite trocken, eine Seite saugfähig. Damit kannst du die letzten Tropfen abtupfen und das Tuch dann an deinem Rucksack oder in der Sonne aufhängen, wo die UV-Strahlen es trocknen. Und natürlich auswaschen. Sobald es trocken ist, klappst du es einfach zu – bis zur nächsten Pinkelpause.

KLETTERRETTER KULA CLOTH PINKELTUCH
— Preis: 24,90 Euro

Wer Moos, Laub oder einen glatten Stein zur Reinigung benutzt wie die meisten Naturvölker, kann diese mit dem Kot vergraben. Feuchttücher und Tampons müssen auf jeden Fall mitgenommen und später in zivilisatorischer Infrastruktur entsorgt werden.

WEIDEN MEIDEN

In der Nähe von Almen und anderen Weideflächen sollte man nicht ins Freie kacken, sondern im Notfall darum bitten, das Plumpsklo der Almhütte benutzen zu dürfen. Die Gefahr, dass der Kot in die Nahrung der Tiere gelangt, ist zu groß. Gilt übrigens auch für Hundekacke.

ABSTAND ZU WASSER

Die Versuchung, direkt neben einem rauschenden Bergbach oder einem See in die Hocke zu

gehen, ist groß, denn dort könnte man sich anschließend gleich waschen. Das wäre aber ganz falsch. Experten raten, mindestens 70 Meter Abstand zu halten zu Wasserläufen und Seen, da sonst die menschlichen Ausscheidungen ins Wasser gelangen und mit ihnen Bakterien und Viren wie Salmonellen, E.coli, Hepatitis- oder Noroviren und Darmparasiten, was bei Aufnahme zu Gesundheitsproblemen führen kann. Händewaschen sollte man trotzdem – am besten mit biologisch abbaubarer Seife und mitgebrachtem Wasser oder Desinfektionsgel. Wichtig: Diese Regel gilt sowohl für das große als auch das kleine Geschäft. Als abschließender Hinweis: In manchen Regionen (z. B. Antarktis), Naturschutzgebieten und Nationalparks gelten strengere Regeln. Informiere dich am besten vor deiner Tour.

Na dann: gute Geschäfte. ○

TEXT TITUS ARNU, MORITZ BECHER

Höchster Kackhaufen der Welt

Schätzungen zufolge liegen etwa 50 Tonnen Müll auf dem Mount Everest, drei Tonnen davon sind menschlicher Kot. »Unsere Berge haben angefangen zu stinken«, klagt Mingma Sherpa gegenüber der BBC. Aufgrund extremer Temperaturen zersetzen sich die Exkremente auf dem höchsten Berg der Welt nicht vollständig. Daher müssen Bergsteiger nun Kotbeutel mit

auf den höchsten Gipfel der Welt und wieder zurück ins Tal nehmen. Enthaltene Chemikalien machen die Ausscheidungen unter anderem geruchslos.



ANZEIGE



AMERIKAS HÄRTESTER POSTBOTE

Sein Arbeitsweg betrug 300 Kilometer, sein Gepäck wog rund 50 Kilogramm, ein GPS brauchte er nicht. Wie Snowshoe Thompson die Ultra-Skitour erfand.

Was sind wir nur alle für Weicheier! Verwöhnte Mutter-söhnchen und auch Vaternöckerchen sind wir, die selbst den Forstweg noch mithilfe von GPS-Tracks entlangrennen, ohne jeden Gemeinschaftssinn, um anschließend mit den Leistungsdaten auf sozialen Netzwerken wie Strava zu protzen. In unseren lichter Momenten kommt uns vielleicht der Gedanke, mal nach Snowshoe Thompson zu fragen, und sei es nur einen künstlichen Helfer wie ChatGPT, der mit ein wenig Humor-Nachhilfe dann über Thompson erzählt: »Er hat mindestens dreimal den Winter besiegt – persönlich.« Und: »Die Post kam bei ihm so pünktlich an, dass Amazon Prime heute noch neidisch ist.«

Da weder Amazon Prime noch der Winter für Stellungnahmen zu erreichen waren, lassen sich die Sätze nicht überprüfen. Sicher ist aber: Snowshoe Thompson, 1827 als Jon Torsteinson-Rue in einem Nest in der norwegischen Provinz Telemark geboren und 1837 mit seiner Mutter ausgewandert, war der härteste Postbote der US-amerikanischen Geschichte. Und womöglich sind die Skifahrer Bode Miller und Lindsey Vonn noch heute neidisch auf ihn.

Dabei wollte sich Thompson in den 1850ern wie viele andere eigentlich am Gold berauschen. Weil das nicht klappte, ließ er sich 1855 – so steht es beispielsweise im US-amerikanischen Adventure Journal – von einer Anzeige in The Sacramento Union verführen: »Uncle Sam braucht einen Briefträger.« Und zwar im Winter. Ohne offenbar ein wirkliches Salär ausgehandelt zu haben, machte sich Thompson an die Arbeit.

Jetzt kurz die Augen schließen: USA zur Zeit der Sezessionskriege. Der Westen ist noch wild. Zwischen Placerville, Kalifornien und Genoa, Nevada, liegen fast 150 Kilometer, jede Menge Wildnis, die Sierra Nevada und der 2250 Meter hohe Echo-Pass. Im Winter liegen dort außerdem teils fünf Meter Schnee. Schneeschuhe kannten zwar schon die Native Americans. Aber Thompson nutzte entgegen seines späteren

Spitznamens die ihm aus der Heimat bekannten Skier. Seine aus Eichenholz angefertigten Latten waren drei Meter lang und 25 Pfund schwer gewesen sein, die Abfahrtsgeschwindigkeit dennoch atemberaubend. Offenbar galten für ihn – Phänotyp Wikinger – ohnehin andere Gesetze. Er nahm weder Campingausrüstung noch Decke mit. Auch eine Waffe benötigte er nicht, obwohl sich statt des inneren Schweinehunds noch echte Gegner wie Wölfe, Bären und Pumas in den Weg stellen konnten. Gegen die Schneeblindheit schmierte er die Wangen mit Holzkohle ein. Berichten zufolge soll er sich nie verirrt haben. Den gesamten Hin- und Retourtrip von 300 Kilometern zwischen Placerville und Genoa absolvierte er üblicherweise in fünf Tagen und das zwei Mal im Monat. Sein mit Zeitungen, Briefen, Medikamenten und gelegentlich auch Erzproben gefüllter Rucksack wog meist etwa 50 Kilogramm. Mehrere Menschen rettete er auf seinen Touren das Leben, manchmal nahm er sie auf den Skiern dabei geradezu Huckepack.

20 Winter lang konnte Thompson auf seinen Ultra-Skitouren nichts aufhalten. Bis er 1876 im Alter von nur 49 Jahren starb, wahrscheinlich an einem – heute – eher banalen Blinddarmdurchbruch. Geld hatte er für seine Dienste nur sporadisch erhalten. Dafür steht heute auf seinem Grabstein in Genoa, Nevada: Gone but not forgotten. ○

TEXT DOMINIK PRANTL



BEWEGT: WILDTIERE & RUHEZEITEN

Warum Wildtiere ihre Ruhe brauchen

Sobald sich der Mensch in die Natur begibt, dringt er in den Lebensraum wilder Tiere ein. RAUSZEIT klärt auf, in welchen Jahreszeiten für Wanderer, Radfahrer oder Skitourengeher besondere Umsicht gefragt ist – und wie sie möglichst nicht zum Störenfried werden.



Der Mensch ist in der Natur gerne sportlich aktiv, kommt zur Ruhe, lässt die Gedanken schweifen. Das Tier hat für derlei Müßiggang keine Zeit. Es muss Nahrung finden. Den Nachwuchs aufziehen. Fressfeinde auf Abstand halten. Ein Zielkonflikt, bei dem Reh, Gams und Dachs oft den Kürzeren ziehen. Schutzgebiete wie Biosphärenreservate und Nationalparks locken erst recht viele Ausflüglerinnen und Wanderer. Die Folgen können weitreichend sein – und sind vielen nicht bewusst.

Wer einem Reh in der Natur begegnet, sieht: Sobald Wildtiere Menschen registrieren, stellen sie alle Sinne scharf. Sie heben den Kopf, lauschen, schnuppern – und flüchten, wenn man ihnen zu nahe kommt. Nun könnte man denken: Was kann daran so schlimm sein? Das Reh ist sowieso schneller. Ich bin nur ein harmloser Wanderer, kein Jäger. Aber das Reh differenziert da nicht. Auch wenn ich bloß ungenlenk vorbeispaziere, nimmt es mich als Bedrohung wahr. Hauptsache weg. Das ist ziemlich anstrengend. Ständig wachsam sein, im Zweifel wegrennen – diese Energie ließe sich besser nutzen, etwa mit Futtersuche, Paarung oder Aufzucht von Jungtieren.

FLUCHT IST IM WINTER BESONDERS BELASTEND

Eine für Wildtiere kritische Zeit ist der Winter. »Viele Tiere senken dann ihren Stoffwechsel stark ab, um Energie zu sparen. Wenn sie in dieser Zeit flüchten müssen, verbrauchen sie Energie, die sie wegen der gleichzeitigen Nahrungsknappheit oft nicht mehr ausgleichen können«, sagt Inga Olfen, Diplom-Biologin von der Deutschen Wildtier Stiftung. Der Rothirsch zum Beispiel sei ein Langstreckenflüchter. »Der läuft auch schon mal ein paar Kilometer im Tiefschnee.« Extrem belastend.

»Besonders störanfällig sind Wildtiere in der Brut- und Setzzeit im Frühjahr«, erklärt die Biologin. Auch während der Aufzucht des Nachwuchses sind die Tiere besonders empfindlich. Dann sollten Wanderer sich von Nestern und möglichen Jungtierverschnecken in Wald und Wiese unbedingt fernhalten. »Wenn man einen jungen Feldhasen sieht – auf keinen Fall näher hingehen oder das Tier gar anfassen oder mitnehmen.« Das Jungtier sei keineswegs verlassen. »Die Mutter kommt nur ein- bis zweimal am Tag zum Säugen und verschwindet dann sofort wieder, um keine Fressfeinde anzulocken.«

Das Fluchtverhalten hängt von verschiedenen Faktoren ab. Größere Menschengruppen stören eher als einzelne Personen. Und diese umso mehr, wenn sie einen Hund dabei haben. Wenn es viel Deckung in einem Gebiet gibt, Wald und Unterholz, werden Störungen eher in Kauf genommen. Oder wenn viel Nahrung vorhanden ist.

In jedem Fall gilt: Störungen haben negative Folgen, das zeigen Studien. Dass Tiere dadurch gestresst werden, konnte man etwa im Kot von Rothirschen, Gämsen und Baummardern feststellen. Elche in Schweden bewegen sich noch drei Stunden nach einer Flucht mehr. Rothirsche sind bei Störungen tagsüber aktiver, ohne jedoch nachts



Inga Olfen von der Deutschen Wildtier Stiftung weiß, was ihre Schützlinge brauchen.

ihre Aktivität herunterzufahren – sie kommen seltener zur Ruhe. Luchse und Braunbären wiederum verstecken sich eher. Zeit, die für die Nahrungssuche fehlt. Wenn Karibus von Schneeschuh- und Skitourengehern gestört werden, geht die erhöhte Wachsamkeit auf Kosten der Ruhe und Nahrungssuche. Und Dachse verschieben die Suche nach Essbarem eher in die Nacht, wenn sie menschliche Geräusche hören.

ZEIT UND RAUM GEBEN

Die Tiere lernen außerdem: Tagsüber laufen Menschen über Wege, nachts nicht. »Nachts sollte man sich daher möglichst vom Wald fernhalten, weil das eine wichtige Phase für die Tiere ist, in der sie ungestört fressen, wandern und manchmal auch ruhen können«, rät Olfen. Und: Ausgerechnet zu Zeiten, in denen Sport in der Natur am angenehmsten ist – am frühen Morgen, in den Abendstunden –, sind auch viele Wildtiere besonders aktiv und gehen auf Nahrungssuche.

Viele Tiere meiden Wege tagsüber umso mehr, wenn dort viel los ist. Das konnte etwa für Braunbären, Mufflons und Rothirsche nachgewiesen werden. Entsprechend haben Wanderwege aber einen Vorteil und einen Nachteil: Sie konzentrieren die Besucher, aber fragmentieren das Habitat. Besonders, wenn ständig Betrieb herrscht. Geht allerdings über längere Zeiträume keine Gefahr aus, lassen sich manchmal Gewöhnungseffekte beobachten.

Das bedeutet andersherum: Wo sonst kaum ein Mensch unterwegs ist, stört er umso mehr. Wanderer oder Skitourengeher, die abseits der Massen tief in die Natur vordringen, schrecken Tiere dort umso mehr auf. Manchmal auch sehr kleine. Die Zypern-Felsenagame, eine nur dort vorkommende Eidechsenart, flüchtet in nicht-touristischen Gegenden früher und weiter, wenn sie einen Menschen bemerkt. Auch spannend: Sie reagiert dort stärker auf rote T-Shirts als auf grüne. Wo viele Wanderer unterwegs sind, spielt die Farbe dagegen keine Rolle.



Legendär

Eine DER Legenden unter den Outdoor-Hosen. Fjällräven hat der Karl Pro einen verbesserten Schnitt verpasst. Merkst du vor allem daran, dass sie auch ohne Stretch-Elemente fast jede Bewegung reibungslos mitmacht. Und geräuschlos dazu, denn das G1000 Silent Material unterdrückt typisches Rascheln beim Gehen – und verschreckt Wildtiere dadurch weniger. Zahlreiche Taschen gibt's natürlich auch. Praktisch: Die Beinlängen sind ungekürzt und können dadurch selbst wortwörtlich maßgeschneidert angepasst werden.

FJÄLLRÄVEN
KARL PRO TROUSERS
— Preis: 169,95 Euro



RESPONSIBLY
MADE IN SWEDEN



Geht schön

Das Habitat des Nauders GTX sind Wanderungen vom Flachland bis zu Mittelgebirgen und Almen. Der Leisten ist auf maximalen Gehkomfort ausgelegt: sicherer Halt an der Ferse, etwas mehr Raum im Ballenbereich. Dämpfung und Sohlen-Griffigkeit sind ebenfalls hervorragend. Und egal, ob Regenschauer oder Morgentau: Dank Gore-Tex-Innenfutter ist der Nauders komplett wasserdicht.

MEINDL
NAUDERS GTX
— Preis: 299,90 Euro

Wenn Störungen sich häufen, passen Tiere ihr Verhalten an. Sie meiden Wege und überlaufene Gegenden. Was dazu führen kann, dass sie weniger Nahrung finden oder der Paarungserfolg sinkt. Im schlimmsten Fall gehen Bestände zurück. In den Alpen sind etwa Steinadler und Bartgeier durch menschliche Störungen gefährdet. »Wenn man sich ihren Horsten zu sehr nähert, kann es passieren, dass sie die Brut aufgeben«, sagt Olfen. Hier geht es nicht nur um Tier-, sondern auch um Artenschutz.

Für uns ist die Natur ein Erholungsort, manchmal ein Abenteuer. Für die Tiere ist sie Lebensraum – und das Überleben nicht garantiert. Deshalb tun wir gut daran, etwas leiser und demütiger aufzutreten, in unseren Wanderschuhen und Tourenski. ○

TEXT PHILIPP LAAGE

Wie verhalte ich mich, um Wildtiere möglichst nicht zu stören?

Viele Naturschutz- und Wildlife-Organisationen bieten Leitfäden für das richtige Verhalten in der Natur. In Schutzgebieten gibt es oft klare Regeln. Manche Bereiche dürfen nicht betreten werden. Solche Ruhezeiten immer respektieren. Auf den Wegen bleiben, besonders zur Brut- und Setzzeit und im Winter. Keine »Abkürzungen« durch Wiesen oder Moore. Nachts und in der Dämmerung den Wald meiden. Keine hellen Stirnlampen benutzen, lieber Rotlicht. Mindestens 100 Meter Abstand zu großen Tieren halten, zu kleinen 25 Meter. Fernglas benutzen. Wildtiere nicht verfolgen oder gar anlocken, keine Essensreste zurücklassen. Hunde anleinen. Und leise sein – Bluetooth-Lautsprecher haben in der Natur nichts verloren. »Wir gehen in die Natur, um die Stille zu genießen«, sagt Olfen. »Das sollten wir auch den Tieren zuliebe tun.«

ANZEIGE



100 % ungefärbte Wolle •
Gestrickt in Schweden • Seit 1946

ivanhoe.se





JOHANNES AHRENS

Der Berliner Johannes Ahrens ist ein wandelndes Ausrüstungslexikon – und leidenschaftlicher Nutzer. Eine seiner Spezialitäten: Wintertouren mit Pulka durch skandinavische Weiten. Vermutlich ist der dreifache Familienvater deshalb trotz Physik-Studium in der Outdoor-Branche – u. a. als Juror einer Ausrüstungs-Jury – hängengeblieben. Und natürlich weiß er, wie man im Winter auf Mehrtagestour mit Schweißfeuchtigkeit umgeht.

1 Johannes, wie lautet das Geheimrezept, um Kleidung und Schuhe auf Wintertouren zu trocknen?

Die fast noch wichtigere Frage ist: Wie verhindere ich, dass ich mich richtig nassschwitze? Der Clou: beim Start leicht frieren. Nach 30 Minuten Bewegung hast du Betriebstemperatur erreicht und fühlst dich angenehm warm, ohne zu sehr zu schwitzen. Ich trage selbst bei -15 Grad meist nur ein Baselayer, darüber eine leichte, winddichte, aber sehr dampfdurchlässige Jacke und Hose. Dazu dünne Handschuhe und Mütze. So hast du

eine wärmende Schicht direkt auf der Haut, warme Luft zwischen Baselayer und Windjacke, kannst aber gleichzeitig deinen Schweiß effektiv abdampfen. Bei Pausen gilt: sofort warme Isolationsjacke und dicke Handschuhe anziehen, um nicht zu stark auszukühlen.

2 Aber ganz ohne Schwitzen wird's nicht gehen. Was dann?

Der beste Wäschetrockner bis du selbst mit deiner Körperwärme. Wenn du am Lagerplatz ankommst: Windjacke aus und in die warme, trockene Isolationsjacke schlüpfen, dann entfeuchtest du dein Shirt von selbst; du bist ja beim Camp-Bau noch in Bewegung. Wichtig: Die Isolationsjacke darf keinen wasserdichten Außenstoff haben, da sie sonst nicht genügend Dampf durchlassen würde. Leicht (!) feuchte Sachen kann man in den Schlafsack mitnehmen und über Nacht trocken, aber keinesfalls richtig nasse. Dritter Trockner-Tipp: Ganz heißen Tee in 500-ml-Nalgene-Flaschen füllen; die dann in die feuchten Klamotten, Handschuhe und Socken stecken – dann dampft die Feuchtigkeit raus. Und danach hat man Tee mit guter Trinktemperatur. Oder einen elektrischen Handwärmer verwenden. Grundsätzlich empfehle ich bei Mehrtagestouren, zwei Sätze Baselayer und Socken mitzunehmen: einen nur fürs Laufen und einen nur für nachts.



3 Hast du konkrete Empfehlungen für die Bekleidung?

Wollmisch-Unterwäsche wie »Woolpower Lite«. Das hat ein Mischverhältnis von 80 % Merinowolle und 20 % Nylon. Hält angenehm warm, auch im leicht verschwitzten Zustand, trocknet relativ schnell und müffelt erstaunlich lange nicht. Jacke und Hose: winddicht, aber hoch atmungsaktiv. Bei der Isolationsjacke empfehle ich Kunstfaserfüllung, da Daune – durch das Nachdampfen bei Pausen – zu schnell kollabiert und dann ihre Leistung verliert. Wasserdichte Kleidung kommt ins Gepäck – für den Ausnahmefall.

Tolle Wolle

Optimales Baselayer für Wintertouren. Warum? Weil der 80 % Merinowolle-Anteil Schweißfeuchtigkeit aufnehmen kann, ohne sich feucht anzufühlen. Selbst im feuchten Zustand wärmt Wolle immer noch. Die typische Kunstfaser-Müffelei entfällt, praktisch für den Zeltfrieden. Der 20 % Nylon-Anteil sorgt für die nötige Stabilität im Gestrick. Die Ärmel sind im Raglan-Verfahren angenäht, das eliminiert Druckstellen im Schulterbereich. Komplett in Schweden gefertigt.

WOOLPOWER CREWNECK LITE
— Preis: 110,90 Euro



Heizung to go

Zwei in eins: Powerbank und Mini-Heizung. Wärmt in drei Stufen von 40 °, 50 ° und 60 °C – und lädt Smartphone, GPS & Co. über einen USB-A-Anschluss mit einer Kapazität von 5000 mAh. Nur 130 g leicht.



ORIGIN OUTDOORS
USB-HANDWÄRMER »POWERBANK SLIM«
— Preis: 16,95 Euro

Welcome to the Club!

Wer's nicht kann, kann zumindest so tun: Szene-Slang für Einsteiger (und Normalos)

TEXT TITUS ARNU



① Affenindex

Der Affenindex ist eine Formel, mit der Kletterer gerne angeben: Armspannweite geteilt durch Körpergröße. Alles über 1,0 heißt: Du hast mehr Reichweite, als dein Körpermaß vermuten lässt. Wer einen hohen Affenindex hat, schnappt sich Griffe, die andere nur mit einem -> Cheatstick erreichen könnten. Schimpansen und Gibbons haben übrigens einen besonders hohen Affenindex, obwohl sie nicht mal einen DAV-Beitrag zahlen.



② Disco Knees (auch: Nähmaschine)

Quäkende Falsettstimme, wummernde Beats, rhythmisch wackelnde Knie: Nein, die Rede ist nicht von den Bee Gees, sondern von einem dramatischen Moment beim Klettern. Man hängt in der Wand und plötzlich fangen die Beine an zu zittern, als würde man gerade im Berghain direkt vor der Bassbox stehen – das Wummern kommt aber vom eigenen Herz. Disco Knees, auch Nähmaschine genannt, ist ein Ausdruck für das unkontrollierbare Muskelzucken der Oberschenkel, das bei akuter Überforderung einsetzt. Helfen kann u. U. ein -> Cheatstick

③ Cheatstick

Der Cheatstick ist die moralische Grauzone des Sportkletterns in Teleskopform. Das Ding sieht so ähnlich aus wie ein Müllsammelstab und verfügt über eine Superkraft. Es kann Arme verlängern und die Menschenwürde vergrößern, indem es Expresskarabiner in Haken klippt, die auf natürlichem Weg wegen zu kurzer Gliedmaßen nicht mehr erreichbar wären. Puristen rümpfen über solche peinlichen Hilfsmittel die Nase, aber besser ein erschummelter Griff als ein gebrochener Hals.

④ Tramity

»Trail« plus »Family« ergibt: Tramity – die Wahlverwandschaft auf Weitwanderwegen. Auf dem Pacific Crest Trail, dem GR20 oder dem E5 begegnet man Menschen, mit denen man nach zwei Tagen vertrauter ist als mit manchen Arbeitskollegen nach zehn Jahren. Man teilt alles: Wasser, Blasenpflaster, Klopapier – und die bitter-süße Erkenntnis, dass Duschen überbewertet ist. Eine Tramity ist das soziale Netz der Wildnis – ohne Likes, aber mit analoger Solidarität.

⑤ GORP

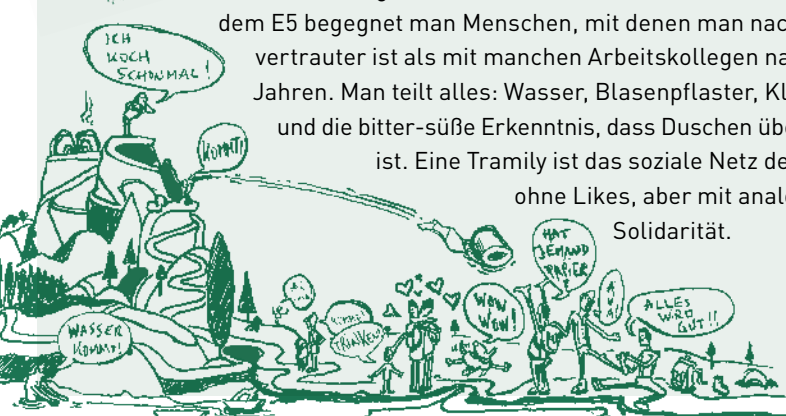
Good Old Raisins and Peanuts – klingt wie ein Blues-Duo aus Louisiana, ist aber der kulinarische Kern jeder Fernwanderung. GORP ist eine Mischung aus Nüssen, Trockenfrüchten, Schokolade und je nach Geschmack auch Salzbrezeln, Gummibärchen oder Kaffee-Bohnen. GORP hat die gleiche Funktion wie das gute alte Studentenfutter: Nervennahrung, Energiespritze, Frustkompensation, Wundertüte. Davon abgeleitet ist der Modetrend Gorpcore, bei dem man aussieht wie auf einer Himalaya-Expedition, obwohl man nur kurz Hafermilch kaufen geht.

⑥ Steinski

Moderne Skier sind aus Holz, Carbon, Fiberglas, Titanal und Kunststoffen gefertigt. Der Steinski ist nicht aus Beton gegossen oder aus Marmor gemeißelt, sondern besteht aus genau den gleichen Materialien. Aber er ist älter, die rustikale, etwas ramponierte Version eines neuwertigen Sportgeräts, quasi der 20 Jahre alte Fiat Panda unter den Latten. Er wird dort eingesetzt, wo sich kein Premium-Brett je hin traut: auf ausgeaperten Hängen mit Steinen und Baumwurzeln, durch Altschneefelder mit mehr Dreck als Weiß und über Pisten, die eher an Schottergärten erinnern. Er ist nicht hübsch, nicht neu, nicht schick – aber ein treuer Partner, wenn es wehtut.

⑦ Arschrakete

Nein, es handelt sich nicht um einen peinlichen Ausrutscher beim -> Steinskifahren, sondern um windschnittiges Fahrradgepäck: eine unter den Sattel montierte, aerodynamisch geformte Tasche. Darin lässt sich verstauen, was man beim Bikepacking – also der gewichts- und luftwiderstandsoptimierten Variante von Tourenradfahren plus Marketing-Bohei – braucht und nicht komplett verlieren will: Schlafsack, Schlauch, Flickzeug, Selbstachtung. Die Arschrakete sitzt direkt schräg unter dem – Überraschung – A...Iso Hintern, was einerseits praktisch ist, andererseits optisch an eine Mars-Sonde erinnert. Fazit: Die Arschrakete macht dich nicht überirdisch schnell – aber du siehst aus, als wärst du es.



GARMIN®

SOS

AN DEINER SEITE



FĒNIX® 8 PRO | GPSMAP® HI Plus

Dank integrierter inReach®-Technologie kannst du einen interaktiven SOS-Notruf über Satellitenverbindung auslösen und so bei einem Notfall Unterstützung erhalten.

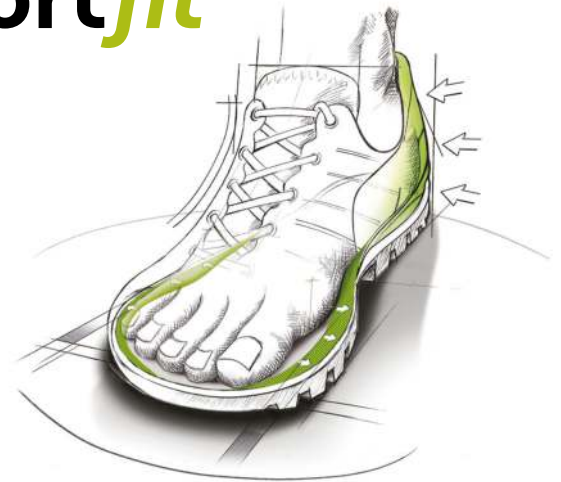
Aktives Abonnement erforderlich; LTE-Netzabdeckung und Satellitenverbindung sind nicht in allen Ländern verfügbar. In Ländern, in denen diese verfügbar sind, kann die Abdeckung je nach Region variieren und durch Gebäude, Bäume und Witterungsbedingungen beeinträchtigt werden. Informiere dich auf [Garmin.com/fenix8procoverage](https://garmin.com/fenix8procoverage), welche Dienste in deiner Region – oder in Ländern, in die du möglicherweise reist – verfügbar sind; in einigen Ländern ist die Nutzung von Satelliten-Kommunikationsgeräten gesetzlich eingeschränkt oder verboten. Es liegt in der Verantwortung des Nutzers, sich über alle geltenden Gesetze in den Regionen, in denen das Produkt verwendet werden soll, zu informieren und diese einzuhalten.

TOP COMFORT FÜR IHRE FÜSSE

Comfortfit®



Mondello GTX
(auch als Damenmodell erhältlich)



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



Menorca Walker Lady Mid
(auch als Herrenmodell erhältlich)

MEINDL

Shoes For Actives

www.meindl.de

