

AUSGABE SOMMER 2026

# RAUSZEIT

MENSCHEN. WEGE. ABENTEUER.



## FASZINATION THRUHIKING

Warum immer mehr Menschen sich diese (R)Auszeit nehmen und was dahinter steckt



## ↑ OUTDOOR-SCHUHE

Worauf du achten solltest



## ↑ MIT KIND & KETTE

Finnland zu Viert im Sattel





# Gib Ausrüstung eine zweite Chance!

Es gibt ihn seit fast 20 Jahren, und er ist mittlerweile – ebenso wie das SFU-Zeltfestival – eine feste Institution in unserer Jahresplanung. An zwei Tagen dreht sich bei unserem Flohmarkt alles um den Kauf und Verkauf von Second-Hand-Outdoor-Produkten. Uns liegt am Herzen, damit gezielt ein spezielles Vor-Ort-Angebot für Outdoor- und Bergsportfreunde zu schaffen. Hier könnt ihr anfassen, anprobieren, begutachten, probetragen, reinlegen ... alles ist möglich!

## Der SFU Outdoor-Flohmarkt ist

- unser Angebot für eure gebrauchte Outdoor-Ausrüstung und -Kleidung
- eine Möglichkeit für euch, Markenware günstig ein- oder zu verkaufen
- ein Angebot für Outdoor-affine Menschen mit schmalen Budget
- ein effektiver Ansatz, die Nutzungsdauer von Dingen zu verlängern
- unser Beitrag zu einem bewussten Umgang mit Ressourcen

Als Verkäufer\*in müsst ihr nicht selbst anwesend sein – wir übernehmen den kompletten Ablauf.

## Flohmarkt-Termine 2026:

- 16. – 17. April
- 12. – 13. November

Mehr Informationen findet ihr unter:  
[www.sfu.de/sfu-outdoor-flohmarkt/](http://www.sfu.de/sfu-outdoor-flohmarkt/)

Sollte sich trotz aller Bemühungen keine passende Käuferin oder kein passender Käufer finden, leiten wir auf Wunsch und in Kooperation mit örtlichen Hilfsstellen (Tagestreff Iglu, Diakonisches Werk) nicht mehr benötigte Bekleidung, Schuhe usw. gern an die lokale Obdachlosenhilfe weiter.



Kennt ihr schon den SFU Outdoor-Flohmarkt?



# SFU

*immer Unterwegs*

SFU – Sachen Für Unterwegs GmbH

SFU BRAUNSCHWEIG

Neue Straße 20

38100 Braunschweig

+49 (0)531 13 666

info@sfu.de

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

SFU HANNOVER

Schillerstr. 33

30159 Hannover

+49 (0)511 450 30 10

info-hannover@sfu.de

# Weißt du noch?

Zurück zu Hause – der Rucksack liegt im Flur, die Schuhe noch staubig vom Trail, im Zeltbeutel ein wenig Sand. Zwischen leeren Müsliriegelpackungen liegen ein kleiner Stein, ein Kronkorken, ein zerknittertes Busticket von der Rückfahrt in die Zivilisation. Winzige Dinge – und doch tragen sie ganze Wege, ganze Tage in sich.

Kleine Souvenirs.

Wer bei diesem Wort an Kühlschrankschmagnetten oder bunte Schnapsgläser denkt, dem sei ein kurzer Abstecher ins Französische empfohlen: »Souvenir« bedeutet »Andenken« – als Verb »an etwas denken«. Etwas, das im Inneren bleibt, im Gedächtnis verankert ist. Im Deutschen steht es meist für ein materielles Andenken – einen Gegenstand, den man mit nach Hause nimmt. Vielleicht liegt die Wahrheit genau dazwischen: Souvenirs verbinden das Immaterielle mit dem Greifbaren. Ein kleiner Gegenstand genügt – und plötzlich ist es wieder da: das Bild eines stürmischen Gipfels, der Duft eines Zeltplatzes am Meer oder ein Abend am Lagerfeuer mit neuen Freunden.

Selten sind es die Dinge selbst, die berühren, sondern das, wofür sie stehen. Die wertvollsten Souvenirs lassen sich ohnehin nicht einpacken: Gedanken, Erlebnisse, Erfahrungen, Bilder im Kopf.

In »AUFGESPÜRT« (S. 26) wird spürbar, wie das Verschieben eigener Grenzen im Kopf und Körper nachwirkt: Tag für Tag, Kilometer um Kilometer, mit schwerem Rucksack und müden Beinen. Wer einmal einen Thruhike abgeschlossen hat, trägt diese mentalen Souvenirs

ein Leben lang mit sich – und vielleicht auch ein kleines greifbares. In »NACHGEFRAGT« (S. 36) erzählt der irische Abenteurer Johnny Coyne von ihrer verrückten Paddeltour quer durch Europa – von Irland bis nach Istanbul – inklusive »eingebrennter« Eindrücke ungewöhnlicher Situationen. Auch in »ERLEBT« (S. 8) werden Erinnerungen lebendig: Auf einer Reminiszenz-Radtour durch Finnland erwachen beim Autor Geschichten aus seinen Tagen als Radsolist, die auf einer mehrwöchigen Tour um frisch kreierte Familien-Erlebnisse ergänzt werden.

Hier zeigt sich die wahre Bedeutung von »souvenir«: keine Gegenstände, sondern Erfahrungen, tief verankert und jederzeit abrufbar. Diese Momente selbst können wir dir nicht veräußern, aber wir unterstützen gerne bei Planung und Ausrüstung: Rucksäcke, Schlafsäcke, Regenjacken, Schuhe – nur das eigentliche »Sich Erinnern« liegt in deinen Händen.

In diesem Sinne: Wir wünschen viele Andenken-Momente in und von diesem Draußen-Sommer!

## DEIN RAUSZEIT-TEAM

### Zum Cover

Elmar Teegelbeckers beim Lofoten Crossing: 180 km über Berge, Fjorde, Strände und durch Fischerdörfer. Die Faszination Thruhiking erklären wir in AUFGESPÜRT ab Seite 26.



FOTO Chris König

## Inhalt — RAUSZEIT 01/2026

<b>04</b> RAUSBLICK Sichtschutzfaktor mit Liebe	<b>25</b> KLEINE ABENTEURER Biwakieren mit Kids	<b>43</b> ARCHIVGUT Späte Reiselust: Ida Pfeiffer
<b>06</b> RAUSLESE Feine Ausrüstungsteile	<b>26</b> AUFGESPÜRT Thruhiking	<b>44</b> AUFGEKLÄRT Kletterstile im Vergleich
<b>08</b> ERLEBT Mit Kind und Kette durch Finnland	<b>33</b> LIEBESERKLÄRUNG Hilleberg Allak	<b>46</b> BEWEGT Outdoor-App
<b>16</b> RAUSPROBIERT Messer selbst geschmiedet	<b>34</b> LIEBLINGSTEILE Wie der Name schon sagt ...	<b>49</b> 3 FRAGEN AN ... How to Hängematte
<b>18</b> BESSERWISSEN So findest du deinen Outdoor-Schuh	<b>36</b> NACHGEFRAGT Im Kajak von Irland nach Istanbul	<b>50</b> LAGERFEUER-LATEIN Absurd überlebt
<b>24</b> STERNEKÜCHE One-Pot-Kulinarik	<b>40</b> EINBLICK Produktphilosophie Norrøna & Ortlieb	

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

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

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

## Liebe macht nicht blind

Es war eine Tasse Kaffee, die Niklas Huppmann in abgelegenste Hochgebirge der Welt bringen sollte, Himalaya, Karakorum und Anden, im Rahmen eines Kontinente überspannenden Hilfsprojekts. Getrunken hat er sie vor Jahren in der Münchner »Aroma Kaffeebar« im Szeneviertel Glockenbach, wo Inhaber Jürgen Altmann von 1998 bis 2022 feine Bohnengetränke kredenzte. Dort las Huppmann als 16-Jähriger die Schullektüre, als sein Blick auf einen Aushang des Inhabers fiel: »Samme gebrauchte Sonnenbrillen, gebe sie an Bedürftige in Ladakh weiter.« Persönlich überbracht. »Ich kam gerade aus einem Auslandsjahr und wollte spontan mitmachen, die Verteilung in weitere Regionen aufbauen«, erinnert sich Niklas. Gesagt, getan: Noch als Teenager wurde er Mitgründer der Hilfsorganisation Shades Of Love (SOL), die all jene schützen will, die in großen Höhen leben, meist in Armut, und aufgrund der starken UV-Strahlung an Augenleiden wie Grüner oder Grauer Star, Blindheit oder Krebs erkranken. »Anfangs waren es 300 Brillen, die wir persönlich im Handgepäck mitbrachten. Heute verteilen wir Zehntausende pro Jahr, inzwischen über Netzwerke und Kooperationspartner wie Krankenhäuser.« Und das in Ländern wie Nepal, Pakistan, Kirgisistan, Bhutan, Afghanistan und Tadschikistan. Später folgte der Schritt über den Atlantik, nach Bolivien, Chile – und Peru, wo beispielsweise Tausende Kartoffelbauern, Alpakazüchter und Schulkinder in Lagen zwischen 3000 bis 6500 Metern Sonnenbrillen erhielten. »Manche sind so arm, dass sie nicht wissen, wie sie ihre Familie den nächsten Tag ernähren sollen«, erzählt Jürgen Altmann auf einer Konferenz im Jahr 2009. Wer nicht sehen kann, kann auch nicht arbeiten: So bedeutet die kleine Materialspende gesundheitliche

Prävention, Erhalt von Arbeitskraft, sogar das Bewahren verschiedener Lebensformen und Kulturen weltweit. Einer von vielen bewegendenden Momenten für Niklas Huppmann: »Unterwegs am Titicacasee auf 3400 Metern fielen uns Feldarbeiter auf. Oma und Opa, dazu Kinder. Wir gingen langsam auf sie zu, die Einheimischen sind oft scheu und schüchtern. Die kleine bucklige Oma war zu 80 Prozent blind, begann mit uns zu sprechen – und weinte, als sie und die Kinder ihre Brille erhielten. Sie luden uns zum Essen ein und schlachteten extra für uns ein Lama.« Eine besondere Ehre. Stand heute hat SOL über 225.000 Brillen weltweit gesammelt und verteilt, neue Regionen wie die Arktis sind in Planung. Die Schutzwirkung hat dabei oberste Priorität: Alle eingesammelten Brillen diverser Hersteller gehen nach Koblenz in eine Inklusionswerkstätte, wo der UV-Schutz gecheckt wird. Liegt der Wert unterhalb des UV 400, wird die Linse ausgetauscht oder entsorgt. Das bedeutet: Keine Brille unter diesem wichtigen Schwellenwert wird an Bedürftige ausgegeben. Wer helfen möchte, kann zwei Dinge geben: (genutzte) Sonnenbrillen oder Geldspenden, die z. B. für die Logistik in ferne Destinationen unverzichtbar sind. Mehr Informationen unter [www.shadesoflove.org](http://www.shadesoflove.org).



Fotos: Shades Of Love, Sebastian Berthold

Damit nichts ins Auge geht, ob in den Hochtälern von Peru, Bolivien oder Ladakh, Indien: Der passgenaue Schutz gegen die UV-Strahlen steht für eine kleine Hilfe mit enormer Wirkung.



# RAUSLESE

Ausrüstungsleckerbissen für Frühling und Sommer

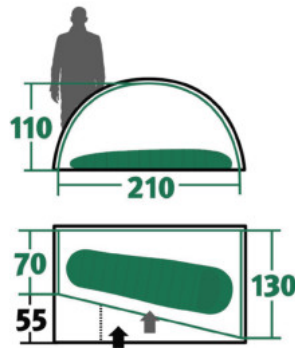


## Kuschelkissen

160 g Gewicht sollten uns süße Träume wert sein, finden wir. Dieses Kissen ist so himmlisch gemütlich, dass es glatt dein heimisches Kopfkissen ersetzen könnte. Luftiger, gebürsteter Stretch-Strick außen, innen ein hochelastischer Schaumkern aus klug zweitverwerteten Resten aus der Produktion der selbstaufblasenden Schlafmatten von Sea to Summit. Packmaß kaum größer als eine Trinkflasche – einfach zusammenrollen und supersimpel mit dem angenähten Klettappen fixieren. Kommt mit auf jede Reise.



**SEA TO SUMMIT** FOAM CORE PILLOW REGULAR — Preis: 29,95 Euro



## Raumwunder

Diese Einzimmerwohnung hat selbst unsere eingefleischten Zeltexperten äußerst entzückt. Mit 1230 g ist es sehr leicht, komplett selbststehend und in nullkommanix aufgebaut. Das Carbonegestänge mit Aluminium-Knotenpunkten ist außenliegend, so lässt sich das Zephyr selbst im Regen aufbauen, ohne dass der Innenraum nass wird. Eine zusätzliche Firststange erhöht den Nässeschutz. An ihren Enden befindet sich jeweils ein Stoffköcher zur optionalen Aufnahme von Trekkingstöcken, das verleiht noch mehr Windstabilität. Besonderes Merkmal ist der asymmetrische Schnitt der Liegefläche. Das generiert Stauraum und ermöglicht im Notfall sogar Platz für zwei. Probewohnen bei uns im Laden!

**WECHSEL ZEPHYR 1**  
— Preis: 599,90 Euro

## Pendlerpauschallösung

Gemacht für Rad-Pendler – praktisch nutzbar aber für alle Alltagshelden. Absolute Highlights - in Kombination: Rückenbelüftungsnetz UND Laptopfach UND Kickstand-Funktion, also selbststehend; das verhindert nerviges Umfallen in Bahn und Büro. Dazu weitere clevere Details. Zum Beispiel: Fächer für Wechselkleidung und Laptop, Helm- und Fahrradschloss-Halterung sowie Regenhülle in Signalfarbe.

**OSPREY METRON AIRSPEED 34**  
— Preis: 200,00 Euro





## Auf Nummer sicher

Mehr Sicherheit, weniger Kopfkino: Bei der Neuauflage des Grigri+ hat Petzl an ein paar Stellschrauben gedreht. Zum einen wurde die Anti-Panik-Funktion modifiziert: Statt einer zusätzlichen dritten »Übersteuerungsstufe« gibt es nur noch zwei Zustände. In der ersten Stufe öffnet der Sichernde das Gerät durch Zug am Hebel leicht, um den Kletternden abzulassen. Zieht er zu stark am Ablasshebel, greift die zweite Stufe – und damit die Anti-Panik-Funktion – und das Gerät blockiert wieder. Um weiter abzulassen, muss der Hebel zugeklappt werden. Dann kann der Abseilvorgang erneut aufgenommen werden. Eine weitere Neuerung ist der Assist-Mode, für den Petzl eine zweite Spannfeder integriert hat. Aktiviert, lässt das Grigri+ praktisch kein Seil mehr »frei« raus – ideal für Kurse, Verleih, absolute Anfänger und alle, die beim Sichern keinerlei Risiko eingehen wollen und sollen. Verstellen lässt sich der Modus nur am leeren Gerät, nicht mal eben während des Sicherns. Unterm Strich: weniger Spielraum für Fehler, mehr Ruhe am Seil. Du willst das neue Grigri+ testen? Gerne – komm einfach in unsere Kletterabteilung.

**PETZL GRIGRI+**  
— Preis: 110,00 Euro



## Küchenzeile

Na – auch schon oft geärgert, weil die Nudeln kalt waren, bis die Soße fertig war – oder umgekehrt? Was kochst du zuerst – den Kaffee oder die Milch? Die Lösung: Gemini II. Der solide Zweiflammer mit integriertem Windschutz verdoppelt den Kochspaß im Freien. Einfach die Bügel ausklappen, Kartusche anschließen und parallel die beiden Kochfelder bedienen. 4600 Watt Leistung stehen pro Flamme – feinst regulierbar und mittels neuem Druckreglerventil – konstant zur Verfügung. Perfekt für die Van-Küche oder Rucksacktouren mit der ganzen Familie.

**OPTIMUS GEMINI II**  
— Preis: 200,00 Euro



## Sicherheitsgurt

Überragender Tragekomfort trifft auf Materialtransport der Extraklasse. Die Bein- und Hüftschlaufen sind besonders weich gepolstert. Vier überarbeitete Materialschlaufen lassen Platz für 15 Expressen – optimal für Mehrseillängenrouten. Ein nahtloser Infinity Loop und rückseitig eine fünfte Nachziehschleife machen den 378 g leichten Solution Harness zur absoluten Allrounder-Empfehlung. Größen von XXS bis XL.

**BLACK DIAMOND SOLUTION HARNESS**  
— Preis: 85,00 Euro







ERLEBT: FAMILIENRADTOUR FINNLAND

# »WEITER GEHT ES HIER ABER NICHT.«

Wenn man zwanzig Jahre nach der letzten Radtour erneut aufbricht – diesmal als Familie –, ist das auch eine Zeitreise – für Fahrrad und Fahrer.

**Prolog** — *Ganz sicher bin ich mir nicht. Zu früh möchte ich mich nicht freuen. Aber möglicherweise bahnt sich eventuell etwas an. Zum ersten Mal seit wohl 20 Jahren. Davor bin ich regelmäßig auf die Straße gekommen. Wenigstens kurz. Dazwischen immer mal wieder auch für zwei Wochen oder drei. Aber dann passierte fast gar nichts mehr. Die längste Reise fand noch in einem Umzugswagen statt. Danach stand ich in einer Scheune, nicht mehr in einer Garage. Anders, aber ähnlich trostlos. Und total zugig. Häufiger kamen Mäuse vorbei, und auch eine Katze. Aber seit drei Tagen sehe ich Lars immer wieder. Er hat den Dreck von meinem Rahmen geputzt und irgendwelche Schellen an der Gabel befestigt.*

Wir tun es tatsächlich. Ich bin aufgeregt. Eine Bikepacking-Tour mit der ganzen Familie. Wir lebten ein anderes Leben, Katrin und ich, als wir vor 20 Jahren das letzte Mal länger mit dem Rad unterwegs waren. Und es ist fast 40 Jahre her, dass ich so alt war wie unsere Kinder jetzt und das erste Mal auf Tour im Sattel ging. Damals, als noch weniger Autos auf den Straßen unterwegs waren und wir als Radreisende überwiegend mitteilend angeschaut wurden. Damals, als das Wort Bikepacking in Deutschland noch nicht erfunden war. Alle in der Familie fahren heute gern Rad, aber nun soll es auf eine echte Reise gehen, die wenig befahrenen Schotterstraßen im Finnischen Seengebiet um die Stadt Jyväskylä sind das Ziel.

Aber erst mal: vier Räder reisetauglich machen. Mein Cyclocross-Rad, Katrins altes Mountainbike, und Fietje bekommt meinen Specialized Stumpjumper, den ich mir 1996 in Alaska gekauft habe. Er passt ihm perfekt. Jule hat ihr eigenes kleines Mountainbike, an das zwar keine

großen Taschen passen, aber zumindest kleine für die Gabel. Erste Erkenntnis bei der Vorbereitung der Räder: Das ging auch schon mal schneller. Mir fehlt die Routine. Es dauert Tage, bis ich an allen Rädern die nötigen Träger und Aufnahmen für alle Taschen montiert habe. Die vielen Flüche mussten zum Glück nur die Räder hören.



*Der Typ, ey – so viel am Fluchen und wie ungeschickt der sich anstellt. Und kaum zu glauben: Beim anderen alten MTB, das hier schon fast so lange neben mir im Dunkeln stand, hat der meinen alten Front-Gepäckträger montiert. 30 Jahre ist der sicher alt, und ich dachte, der wäre längst entsorgt. Wenn das bloß gut geht.*

Drei Wochen später. Wir haben es geschafft und stehen am Rande eines großen Tankstellen-Parkplatzes gut zehn Kilometer südlich von Jyväskylä, wo wir unser Auto zurücklassen werden. Die Bikes werden mit zwei Dutzend Taschen behangen, ganz kleinen bis sehr großen für die Zelte, Schlafsäcke, Isomatten. Links vorn der Kocher, rechts hinten das Abendessen, vorn links bei Jule die Müsliriegel und rechts an Fietjes Gabel alles Werkzeug. Es dauert bestimmt fünf Tage, bis wir anfangen, souverän die richtigen Taschen zu öffnen, egal, was gebraucht wird. Aber das war auch früher nicht anders.

Wir radeln nach Süden, folgen zunächst einem Radweg entlang einer Bundesstraße, passieren nach keinem Kilometer Elvis-tupa, Klein Graceland, mit seinem Sammelsurium an Elvis-Memorabilia. Aber wo es gerade so schön rollt, mag niemand anhalten. Es dauert nicht lange und wir biegen endlich ab auf die erste unbefestigte Straße. 72 Prozent unserer Route namens »Lakeland by Cycle: Goblins Gorge

→



Leben und sich bewegen in fast unberührter Natur – so wie hier im Leivonmäki Nationalpark. Finnland ist ein Paradies für Radurlaube mit Zelt. Inklusive kostenloser Superfood-Versorgung – von wilden Beeren ...



Gravel Loop«, sollen genau so sein: Schotter, Lehm, Sand, Forststraßen, Waldwege, Singletrails. Das und die Tatsache, dass wir uns für die erste Tour mit Kindern weniger Höhenmeter wünschen, als es in Norwegen – wo wir leben – möglich gewesen wäre, haben uns nach Finnland gebracht.

Es wird still. Die Reifen surren auf festgewalztem Lehm. Keine Autos, kaum Schlaglöcher, so wunderbar darf es gern weitergehen. Wir fahren nebeneinander her, aber bald zieht sich unser kleines Feld auseinander. Fietje genießt das Tempo und fährt vorn, Jule singt und pfeift und schaut in der Gegend herum, ganz ohne ihre Geschwindigkeit im Blick zu haben, es ist ihr total egal. Katrin bleibt bei ihr, ich versuche mal vorn und mal hinten zu sein und gleichzeitig die Karte im Blick zu haben bzw. den Bildschirm meines Handys. Da die endgültige Routenwahl erst auf der Anreise gefallen ist, wollten wir vor Ort eine Karte besorgen. 2025 ist das keine besonders gute Idee mehr. Auch im fünften Geschäft Fehlanzeige. Besser als Straßenkarten im Maßstab 1:400.000 wird es nicht. Darauf finden sich sicher keine Waldwege.

»In drei Kilometern geht es links ab und dann kommen ein See und ein Waldstück, da könnten wir nach einem Platz für die Nacht suchen«, hatte ich Katrin gerade vorgeschlagen, als sich komische Geräusche von meinem Vorderrad bemerkbar machen. Meine Fronttaschen hängen schief, es scheint sich eine Schelle gelöst zu haben. Durch die unsinnige Carbon-Gabel an meinem Stahlrahmen hatte ich nicht alle Schrauben so fest anziehen können, wie es mir lieb gewesen wäre. Mist. Keinen Kilometer weiter, ich kann momentan nur schieben, hole ich Katrin wieder ein. Bei ihr ist es noch schlimmer, ebenfalls eine gelockerte Klemme. Allerdings: Ihr Frontgepäckträger hat sich dabei komplett zerlegt und sieht nicht besonders reparabel aus.

*Hatte es ja befürchtet. Keine 30 Kilometer rollen wir,  
da ist mein alter Träger an Katrins Rad gebrochen und schrottreif.  
Selbst Kabelbinder helfen da nicht mehr. Jetzt bin ich gespannt,  
wie Lars das Problem lösen wird.*

In den Zelten ist es noch ruhig, als ich früh am nächsten Morgen mein Rad aus dem Wald schiebe und aufbreche, zurück nach Jyväskylä. Feuchtigkeit glänzt auf Gräsern, Büschen, Nadeln und Blättern der Bäume links und rechts. Niemand sonst scheint wach, aber dann kommt mir die alte Dame entgegen, mit der wir uns gestern schon



bei unserer Panne unterhalten hatten. Sie trägt einen Badeanzug und ein Handtuch über der Schulter. Eine Freundin begleitet sie zum See für ihr Morgenbad. »Viel Glück in der Stadt«, wünscht sie mir noch. 27 Kilometer später stehe ich, fünf Minuten bevor der erste Bike-Shop auf meiner Liste öffnet, vor der Tür bereit. Leider nur, um enttäuscht wieder herauszukommen. So läuft es auch in Shop zwei, drei und vier. Immerhin gibt es in Jyväskylä einen Haufen Radläden. Aber es ist ernüchternd. So wenig, wie heute noch jemand auf eine Karte aus Papier schauen mag, so gering scheint dann doch auch die Gruppe der Radfahrer zu sein, die Vordertaschen nutzen.

Aber dann treffe ich bei Pyörävarikko, dem letzten Shop auf meiner Liste, auf Lassi, einen großgewachsenen blonden Finnen, und der erinnert sich an einen Träger im Lager, eine Fehlbestellung. Und so können wir die Tour fortsetzen, weiter gen Süden, parallel zum See Päijänne erst mal. Sein Blau blitzt hin und wieder durch das Grün hindurch, das uns zu allen Seiten umgibt. Heute sind die Straßen noch schmaler und es gibt noch weniger Autos, es fühlt sich gut an. Gegen Abend rollen wir um eine Kurve der kleinen Forststraße, der wir seit Kilometern folgen, und erblicken ein so überdimensioniertes Ferienhaus, strahlend weiß, eine Box, die so deplatziert in diesem Wald wirkt, dass es schmerzt. Für uns ist das unpassende Stück Zivilisation gerade trotzdem ideal. Wir müssen unsere Wasservorräte auffüllen und klopfen, drei Wasserbeutel in den Händen, an. Wildes

Hundegebell schallt zurück, aber dann folgt eine dunkle Stimme. Nach den einsamen Stunden im Wald sind diese Momente immer besonders, weil man den Menschen, die hier leben, begegnet. Nur kurz, nur zart, aber manchmal bewegend. Wie die Frau gestern, die kein Wort Englisch oder Schwedisch sprach und uns bis in ihre dringend renovierungsbedürftige Küche führte. Heute: ein Mann aus Stockholm, der gerade ein paar Wochen in seinem Haus hier verbringt, in das er zur Rente dann komplett einziehen möchte.

»Seid ihr zur Zeltstelle in der nächsten Bucht unterwegs?« Sind wir. »Ah ja. Gut. Und morgen geht es dann zurück?« »Nein, wir wollen weiter nach Süden.« »Oh, weiter geht es hier aber nicht.« Ich erzähle

→

»

**Katrina's Frontgepäckträger  
hat sich komplett zerlegt  
und sieht nicht besonders  
reparabel aus.**

«



... bis Pilz-Variationen aller Art.  
Okay, ein bisschen Stärkung für  
Oberschenkel und Gemüt darf auch  
mal aus der Tüte kommen.

## Erlebt → Familienradtour Finnland



ihm, dass unsere Routenbeschreibung das vor-  
sieht. Ja, irgendwie würde es schon weitergehen,  
aber nicht für uns. »It is too tough for the kids.«  
Perfekt, denke ich. Endlich beginnt das Abenteuer.

Wirklich alle Menschen, denen wir im Vorfeld  
von unserer Reise erzählten, fokussierten sich  
auf ein Thema: Mücken. »Wie macht ihr das mit  
den Mücken?« »Fürchtet ihr euch nicht vor den  
Mücken?« »Es soll ja vor allem in diesem Jahr  
richtig schlimm sein in Finnland mit den Mücken,  
ne?!« Die Realität bei uns – am ersten Abend ist  
es total entspannt. Auch am zweiten Abend kann  
ich am Seeufer sitzen und Pasta kochen, ohne  
ausgesaugt zu werden. Denn, so glaubt man den  
Geschichten, es kann wirklich wild sein. Eine ist  
mir ganz besonders in Erinnerung geblieben, nur  
nicht mehr, ob sie aus Alaska oder doch Finnland  
stammt. Würfe man da seinen Hut in die Luft, er  
schwebte unsäglich langsam zur Erde, wegen  
der vielen, vielen Mücken.

Leider sind die ersten zwei Tage wohl eine Aus-  
nahme gewesen. Fortan koche ich allein vor den  
Zelten, gegessen wird drinnen. Morgens wird  
ähnlich gepackt. Und dann schnell die Räder  
beladen und los. Erst ab 10 km/h bleiben die

### Hilfe zur Selbsthilfe

Hoffentlich kann es hübsch in der Radtasche  
bleiben, aber wenn doch, dann beinhaltet  
dieses Set eine umfangreiche, solide Grund-  
ausstattung an Erste-Hilfe-Material. Von der  
Kleiderschere über diverse Verband- und  
Pflastervarianten bis zu Signalpfeife und Ret-  
tungsdecke. Praktisch: In dem Täschchen ist  
bewusst noch Platz für sinnvolle Ergänzungen  
und persönliche Medikamente.



**DEUTER FIRST AID KIT PRO**  
— Preis: 52,00 Euro

### Vierbettzimmer

Für Tourenzelt-  
verhältnisse

ist das Wiglo ein Palast. Und ein variabler  
dazu. Bei einer reinen Liegefläche von 2,30 auf 2,30 Meter ist es für vier Personen plus  
Gepäck eine traumhafte mobile Ferienwohnung mit einem großen Haupt- und zwei  
Seiteneingängen. 1,60 Meter Stehhöhe sind komfortabel und bieten zugleich Raum für  
eine Wäscheleine. Das Wiglo kann mit und ohne Innenzelt aufgebaut werden, perfekt,  
wenn man nur einen schnellen Koch- und Pauseunterschlupf braucht, wenn's draußen  
mal zu ungemütlich ist. Mit 6,2 kg ist es auch noch rucksack- und radtaschentauglich,  
wenn man das Gewicht gerecht verteilt.



**BERGANS WIGLO LT 4P**  
— Preis: 1.199,95 Euro

lästigen Flieger zurück. Und leider bleibt es nicht bei Mücken. Unzählige Fliegen und Bremsen gesellen sich tagsüber dazu und stellen unsere Nerven auf die Probe.

Die Etappe, die uns der Ferienhausbesitzer so unbedingt ausreden wollte, wird toll. Wir biegen von der Forststraße auf eine grasige Schneise ab, die uns manchmal einen Singletrail anbietet, mitunter zwei Spuren nebeneinander. Hier ist seit Jahren kein Auto mehr gefahren. Und plötzlich steht ein fantastischer Birkenpilz mitten zwischen den Rädern. Ganz fest und madenfrei. Dann noch einer und noch einer und ein kleines Stück weiter, inzwischen auf Schotter, ein kleines Feld von Pfifferlingen. Ich wusste, das würde ein super Tag werden. Der schwedische Ferienhausbesitzer hatte es ja angekündigt.

Mein Vater hatte als junger Mann in den 50er-Jahren ausgedehnte Radtouren in Europa unternommen. Mit einem Zelt, das 12 Kilo wog und das noch heute in meiner Scheune liegt. Einen Schulfreund und mich inspirierte das – im Zusammenspiel mit reichlich Abenteuerliteratur – so sehr, dass wir nach einer Menge Tagestouren →

Gehört auch dazu – gemeinsam an einer Bushaltestelle im Örtchen Leivonmäki warten, bis der Schauer vorbei ist, trotz wasserdichter Radtaschen und Regenrüstung.

## Tipps für die Tour

Auf der Website [bikeland.fi](http://bikeland.fi) gibt es diverse Routenvorschläge zu Radtouren in ganz Finnland. Unsere Reise verlief rund um die Stadt Jyväskylä im zentralen Süden auf der Route »Lakeland by Cycle: Goblins Gorge Gravel Loop« und ist 349 km lang. Vorgeschlagen sind dafür vier bis sieben Tage.

- **Übernachtung und Verpflegung:** Für die Tour ist ein Zelt sehr zu empfehlen, um flexibel zu bleiben. Gerade, wenn man mit Kindern unterwegs ist und Tage unerwartet früher enden müssen, ist das ideal. Es gibt einige offizielle Campingplätze, inoffizielle Zeltstellen und man kann vielerorts wild zelten. Lebensmittel können in guten Abständen nachgekauft werden.
- **Fahrradläden:** In Jyväskylä gibt es diverse Fahrradläden; besonders zu empfehlen ist der Shop Pyörävarikko.
- **Reifen:** Der Belag der Straßen und Pisten reicht von glattem Asphalt zu Lehm, feinem und extrem grobem Schotter. Reifen mit etwas größerem Profil sind angebracht.



ANZEIGE

Navigator  
Pot

Windmaster  
Stove



Windresistent  
Leistungsstark

Leise

Sparsam  
Kompakt

Made in Japan

 **SOTO**  
Sparked by nature



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

## Klassiker extragroß

Radtaschen-Pendant zum großen Trekking-Rucksack. Die Eltern schleppen ja meistens den Mammut-Anteil bei Familientouren. Zwei Mal 35 Liter macht 70. Die Außentaschen nehmen zusätzliche vier Liter pro Seite auf. Wenn dann beide Elternteile aufladen ... Kurzum: viel Platz also, um auf große Tour zu gehen, äh zu kurbeln. Ausgestattet mit dem neuen QL2.2-Verschlusssystem. Natürlich gänzlich wasser- und staubdicht (wenn korrekt aufgerollt) und 100 % Made in Heilsbronn.



### ORTLIEB

BACK ROLLER XL CLASSIC

— Preis: 240,00 Euro (pro Paar)



## Regenhülle

Viel Wetterschutzjacke für einen fairen Kurs. Dieser 288 g leichte 2,5-Lagen-Wind- und Regenschutz ist nicht nur klein verpackbar, atmungsaktiv und universell einsetzbar. Das große Zusatzplus: Der Stoff hat auch Stretch – eher die Ausnahme bei wasser-

dichten Laminaten. Und im Idealfall bleibt die Jacke ja während der gesamten Radreise in der Packtasche.

MARMOT PRECIP EVO FLEX JKT WMN

— Preis: 150,00 Euro

## Trinkwassertank

Supersimpel in der Handhabung und nur 192 g leicht. Mit Wasser befüllen, gemütlich dank Schultergurt zum Camp tragen, aufhängen, Auslaufschlauch per Schnellverschluss-Ventil ankoppeln, den Rest macht die Schwerkraft. Zwei Liter sauberes und sicheres Trinkwasser pro Minute lässt der kompakte Hohlfaserfilter durch, die Lebensdauer beträgt je nach Verunreinigungsgrad circa 1000 Liter. 100 % BPA- und PVC-frei.



KATADYN BEFREE GRAVITY 3L

— Preis: 90,00 Euro



Oben: Irgendwann wurde Finnland seinem Mücken-Image gerecht. Umso besser, wenn die Eltern draußen kochen und »drinnen« stichfrei gemalt und gelesen werden kann.

Rechts: Damit's der Postbote nicht ganz so weit hat. Briefkasten-Community im grünen Nichts.

Rechte Seite: 30 km südlich von Jyväskylä. Endlose Gravel-Pisten. Meditative Monotonie – und schwelgen in Abenteuern aus jungen Radreise-Jahren.



»  
**Ich versuche, den Kindern nicht mit all den Geschichten von damals auf die Nerven zu gehen, die mir pausenlos einfallen. Dagegen tun kann ich nichts und es gefällt mir.**  
«



auch endlich länger unterwegs sein wollten. Wir waren 13, ganz ähnlich wie Jule und Fietje heute, und erzählten unseren Eltern von einer geplanten Wochentour durch Schleswig-Holstein. Ohne elterlichen Beistand. Sie sagten Ja. Der Grundstein für viele weitere Touren in den Alpen und auf Island, in Schweden, Norwegen, Süd- und Nordamerika. Dann kam lange nichts. Und nun sind wir hier und der Kreis schließt sich irgendwie.

Ich versuche, den Kindern nicht mit all den Geschichten auf die Nerven zu gehen, die mir pausenlos einfallen. Von damals, in Argentinien, als wir uns an Lastwagen gehängt haben, um etwas Strecke zu machen. Oder in den kanadischen Rockies im April bei noch viel zu viel Schnee. Dagegen tun kann ich nichts und es gefällt mir. So, wie mir Reisen mit dem Rad schon immer gefallen haben. Das Tempo ist ideal, man erlebt die Natur ganz anders als im Auto und durch das monotone Pedalieren können die Gedanken auf Wanderschaft gehen. Keine Trance, aber so was Ähnliches.

Unsere Tage bekommen eine schöne Routine: Zwischen dem Ab- und Aufbau der Lager sitzen wir im Sattel, halten Ausschau nach Pilzen, Badestellen, Eisdielen und geöffneten Cafés mit großen Kuchenstücken. Manche Etappen sind lang, andere kurz, es wird heiß, zu heiß fast, dann erwischt uns ein Gewitter, wie ich es auf Tour noch nie erlebt habe. Eine erste Geschichte, die die Kinder vielleicht eines Tages ihren Kindern, auf ihrer ersten gemeinsamen Radreise erzählen werden, wer weiß.

**Epilog —** *Irre, es hat geklappt. Alte Räder (zum Glück), viel zu alte Gepäckträger, ungeschickte Mechanikerhände, keine Routine mehr – aber endlich wieder unterwegs. Welch ein Sommer. Und wenn ich mir so ansehe, wie die ganze Familie strahlt, als die Tour zu Ende geht. Ich glaube, ich bleibe jetzt nicht wieder 20 Jahre in der Scheune stehen ... ○*

TEXT & FOTOS LARS SCHNEIDER

OF NORWAY



ORIGINAL



## Die Wahl erfahrener Wanderer – 365 Tage im Jahr.

Rabot von Bergans ist technisch fortschrittliche Wanderbekleidung, die speziell für leidenschaftliche Outdoor-Fans entwickelt wurde, die das ganze Jahr über bei jedem Wetter draussen sein wollen.

ANZEIGE

Die komplette Kollektion auf [Bergans.com](https://www.bergans.com)



RAUSPROBIERT:  
MESSER SELBST SCHMIEDEN (MIT 'NEM PROFI)

# Den Stahl in den Griff kriegen

Es funktioniert!  
iiiiiiert!

Ein gutes Messer ist auf vielen Touren ein unverzichtbarer Begleiter. Doch wie gut wird eine Klinge, die man als Laie selbst schmiedet? Und liegt es am Ende ebenso angenehm wie sicher in der Hand? Unsere »Test-Autorin« ist – unter professioneller Anleitung – ans Werk gegangen.

Ich nehme mir die dramaturgische Freiheit, die spannendste Frage dieses Textes gleich am Anfang zu beantworten: Ja, es hat funktioniert. Am Ende habe ich tatsächlich ein einsatztaugliches Messer in der Hand gehalten. Selbst geschmiedet, und das ohne jegliche Vorerfahrung. Ich hatte davor meist eher praktische Berührungspunkte mit Messern. Scharf sollten sie sein, gerne auch optisch vorzeigbar.

Beides kann gelingen, natürlich unter fachkundiger Anleitung. Der Kurs im Messerschmieden, an dem ich teilgenommen habe, dauerte zwei Tage – einer für die Klinge, einer nur für den Griff. Dieses Verhältnis finde ich schon überraschend. Wie schnell das Schmieden geht und wie viel Zeit in den Griff fließt. Am Anfang hatten wir die Wahl: Outdoor-Messer oder Küchenmesser. Je nachdem, auf welcher Seite die Schneide liegt. Für mich war klar:

Outdoor-Messer. Erst bekommt man etwas Theorie vermittelt, dann ein Probestück, um ein Gefühl für Werkzeuge und Technik zu entwickeln. Das eigentliche Werkstück ist schon angeschrägt, damit man nicht alles selbst zurecht-klopfen muss. Dafür hat man nämlich nur eine Stunde Zeit.

Das Timing ist eine Herausforderung. Der Stahl muss immer wieder in die Glut und rechtzeitig raus, sonst wird er spröde. Dann bleiben einige Sekunden, um ihn zu schlagen. Das ist anstrengend, vor allem, weil man recht verkrampft ist. Es kommt auf die Technik an: nicht hämmern, eher den Hammer fallen lassen. Am Anfang wirkt so ein Stahl ja völlig unbeweglich. Dann kriegst du raus, wo du hinschlagen musst, um das Material in eine bestimmte Richtung zu bewegen. Das ist wirklich spannend.

Schwieriger fand ich die Arbeit mit der Zange. Davon hatte ich am Ende mehr Muskelkater als vom Schlagen selbst. Du musst den glühenden Stahl greifen, aus dem Ofen ziehen und richtig auf dem Amboss platzieren. Wenn er aus dem Zangengriff rutscht, ist da sofort dieser Reflex, nach dem heißen Stahl zu greifen. Aber einen Schutzhandschuh trägt man nur an der Hand, die die Zange hält ...

Die Klinge wird zwischendurch in Öl gehärtet und kommt für eine halbe Stunde in einen Küchenbackofen. Der Schmied gibt am Ende den letzten Schliff, damit die Frustration nicht zu groß ist, wenn irgendwo eine richtige Delle drin ist. Man muss schon sehr gut schmieden, um die Klinge so dünn zu bekommen, dass sie gut schneidet. Bei mir hätte es maximal für einen Apfel gereicht. Die erkaltete Klinge wird dann aber noch gefeilt und geschliffen. Per Hand, ohne Maschine.

Worüber ich mir vorher noch nie Gedanken gemacht hatte, ist die Form eines Messergriffs. Jeder sucht sich sein Stück Holz aus.



Was in den Rohlingen noch mächtig kantig aussieht ...



...entpuppt sich später als ergonomisch geformte, wunderschön gemaserte Unikate.

Dann wird die Form angezeichnet, auf Papier. Dieser Schritt ist überraschend komplex. So ein Griff ist ja ein 3D-Objekt. Man arbeitet sich einmal rundrum. Dann kommt das Holz in den Schraubstock, und es wird gebohrt. Die Angel – so nennt man das Teil, das in den Griff kommt – muss genug Platz haben, damit das Messer unter Belastung nicht auseinanderbricht.

Zwischen Klinge und Griff wird ein Stück Horn platziert, mit feinen Messern in Form gebracht, damit es sauber mit der Angel anschließt. Noch ein Stück Leder dazu, das Unebenheiten ausgleicht. Danach setzt man die Klinge ein und verklebt alles mit so einem bombenfesten Zwei-Komponenten-Kleber. Das alles gerade hinzubekommen, ist nicht so einfach. Viel läuft über Augenmaß. Wir haben zu zweit gearbeitet. Einer treibt oder

bohrt, der andere schaut, ob alles passt. Mit einer feinen Japansäge wird der Griff in Form gebracht. Und zum Schluss: feilen und schleifen.

Mein Messer ist sehr scharf geworden, aber auch recht dick. Wenn ich einen Apfel schneide, bricht er irgendwann auseinander. Es ist dann doch beeindruckend, wie viel Arbeit in so einem einzelnen Stück steckt. Man nimmt im Alltag ständig Werkzeuge in die Hand, ohne darüber nachzudenken, was es bedeutet, sie herzustellen. Ich habe vor allem Freude am Tun, nicht am Ergebnis. Umso schöner, wenn etwas entsteht, das man wirklich nutzen kann. Am Ende ist mein Messer doch ein Küchenmesser geworden. Fürs Wandern ist es mir etwas zu schwer. Dafür ist es ein echtes, selbstgefertigtes Unikat. ○

**TEXT** KARIN WIEBALD

## How to Messer schmieden

- Die Anbieter von Kursen zum Messerschmieden sind Schmiedewerkstätten, Messermanufacturen und Schneidwarenhäuser.
- Die Kurse dauern ein bis drei Tage und sind oft modular aufgebaut. Häufig hat man die Wahl: nur Klinge, nur Griff oder komplettes Messer (mit Schmieden, Schleifen, Härten, Griff und Montage). Manchmal erfolgt der Messerbau mit Klingenhohlingen ohne eigenes Schmieden. Monostahl oder Damast.
- Kosten: Tageskurse fürs Schmieden, Härten und Schleifen einer Messerklinge ab ca. 200 Euro; 2-Tages-Kurse inklusive Griff liegen zwischen 350 und 650 Euro; 3-Tages-Intensivkurse u. a. mit hochwertigem Damast um die 900 Euro. Im Preis inbegriffen sind meist Unterkunft und Verpflegung, Material und Werkzeugnutzung, fachkundige Anleitung und Schutzausrüstung.
- Oft nur wenige Termine im Jahr (früh buchen!), meist am Wochenende. Im Sommer teilweise mit Outdoor-Übernachtung im Zelt.
- In der Regel kleine Gruppen, ab zwei bis ungefähr acht Personen.
- Hinweis: Nach § 42a WaffG dürfen Messer nur sicher verschlossen mitgeführt werden.



## Sicher ist sicher

Seit dem 31.10.2024 dürfen Messer und Multitools nach § 42a des deutschen Waffengesetzes nicht mehr im öffentlichen Raum mitgeführt werden – außer: Sie sind so gut verschlossen, dass es mindestens drei Handgriffe braucht, um sie einsatzbereit zu haben. Dafür ist das Knife Safe die perfekte Lösung: Messer oder Multitool reinlegen, Reißverschluss schließen, Schloss dran und ab in den Rucksack. So bist du auf der sicheren Seite. Erhältlich in drei unterschiedlichen Größen. Hinweis: Messer und Schloss (wie abgebildet) sind nicht im Preis enthalten, gibt's aber – natürlich – bei uns im Laden.

**TATONKA**  
KNIFE SAFE M  
— Preis: 6,95 Euro

## Mit allem und scharf?

Auf den richtigen Winkel kommt es an – auch beim Nachschleifen deines Messers. Die Führungsschlitze in der Klammer geben einen gleichbleibenden Schleifwinkel vor. Im Set enthalten sind drei Abziehsteine – grob, mittel und fein –, die Fixierklammer, Führungsstäbe und Schleiföl. Kompakt verpackt in einer Transportbox.

**HERBERTZ**  
LANSKY SCHÄRF-SET  
MIT 3 ABZIEHSTEINEN  
— Preis: 84,95 Euro



## Messerbau DIY

Wenn du Lust bekommen hast, dein eigenes, individuelles Messer anzufertigen, aber selbst keinen Stahllofen mit Amboss daheim hast oder Kurse nicht so dein Ding sind, dann ist diese Kombi für dich vielleicht ein guter Einstieg. Der Messerhohling ist komplett fertig, den individuellen Griff dafür kannst du dir aus dem Birkenholzblock maßgeschneidert selbst zurechtsägen, -schneiden, -feilen und -schleifen.

**HELLE**  
BLADE #42 — Preis: 34,90 Euro  
BIRKENBLOCK — Preis: 28,90 Euro





BESSERWISSER: OUTDOORSCHUHE

# Passt

Schuhe machen auf Tour schnell den Unterschied zwischen Himmel und Hölle.

RAUSZEIT erklärt, warum und wie die Lösung aussehen kann.



**S**chließ' deine Augen und stell dir vor: Du wanderst auf einem verschlungenen Pfad durch ein Hochtal. In der Ferne weite Landschaften und spektakuläre Gipfelsilhouetten. Die Freude an der atemberaubend schönen Natur spürst du... aber nicht, denn: Deine Füße schmerzen bei jedem Schritt. Was ich damit sagen will: Wenn der Schuh – buchstäblich – nicht passt, ist deine Tour im A... äh die Hölle. Deshalb ist das in jeder Hinsicht passende Schuhwerk das vielleicht wichtigste Ausrüstungsteil für alle Aktivitäten mit Fuß Einsatz.

Werfen wir einen Blick auf die Körperteile, die uns tage- und wochenlang durch die Natur, ja tatsächlich durch unser ganzes Leben tragen. 26 Knochen, 33 Gelenke, über 100 Bänder: Unsere Füße sind ein kleines Ingenieurswerk. Sie müssen dämpfen, stabilisieren, antreiben – und das auf wechselndem Untergrund, stundenlang. Und sie schwitzen: Um die 250.000 Schweißdrüsen hat ein Mensch – pro Fuß.

## NICHT DER BESTE SCHUH – SONDERN DEIN SCHUH

Outdoor-Schuhe haben die Grundaufgabe, deine Füße zu unterstützen. Schutz, Stabilität, Griffigkeit, Dämpfung. Im Idealfall passen sie so gut, dass du auf Tour gar nicht an sie denken musst.

Wie findest du also den richtigen Schuh für dich? Vorweg: Den perfekten Outdoor-Schuh für alle und alles gibt es nicht. Füße sind so individuell wie Fingerabdrücke – und Kletterzustieg ist nicht gleich Trekkingtour. Dazu

kommen persönliche Faktoren wie Körpergewicht, Fitness und physiologische Besonderheiten. Um Outdoor-Schuhe zu »verstehen«, lohnt sich ein Blick auf Aufbau und Materialien:

① **Sohle** — Die Sohle ist quasi das Fundament. Aufgeteilt ist sie in eine Laufsohle, die Grip und Haftung übernimmt, und eine Zwischensohle, die dämpft und Stöße abfängt – besonders wichtig für Knie und Rücken. Eine weiche Sohle läuft sich angenehm, eine festere bietet mehr Stabilität. Viele hochwertige Modelle in gezwickter Machart sind neubesohlbar und deshalb langfristig betrachtet eine sehr gute Wahl.

② **Obermaterial** — Das Obermaterial des Schaftes, also des Oberschuhs, gibt es aus Leder (oder veganen Alternativen), Synthetik oder Mischformen. Leder punktet mit Langlebigkeit und Anpassungsfähigkeit, Synthetik mit geringem Gewicht und schneller Trocknung. Es gibt Modelle, die beides gut kombinieren.

③ **Innenfutter** — Hier gilt es abzuwägen, was wichtiger ist: maximaler Wetterschutz



Ganz schön komplex: 26 Knochen, 33 Gelenke, über 100 Bänder und 250.000 Schweißdrüsen – pro Fuß.

Basisaufbau eines Wanderschuhs: Sohlenpaket (1), Schaft (2) und Innenfutter (3)



oder höchster Tragekomfort. Wasserdichte Membranen wie Gore-Tex halten Nässe draußen, lassen aber dennoch Wasserdampf entweichen. Teil der Wahrheit ist aber auch: Schuhe mit membranlosem Textil- oder Lederfutter »atmen« besser.

**Low Cut versus Mid Cut:** Flache Schuhe, sog. Low Cuts, enden unterhalb des Knöchels und werden immer beliebter. Allerdings birgt das auch Risiken. Denn: Überknöchelhohe Modelle, sog. Mid Cuts, bieten – vor allem nach Stunden – Stabilität und passive Unterstützung, schützen dazu vor Schlägen und dem Eindringen von Kieseln, Sand und Kleinteilen.

## PASSFORM IST KÖNIG UND KÖNIGIN

Die Basis jeder Kaufentscheidung ist die Passform. Sie ist der Grund, ob du nach 15 Kilometern noch lächelst – oder nur noch an die nächste Sitzgelegenheit denkst. Entsprechend ist der Leisten – also die Blaupause für die Passform eines Schuhs – das Herzstück. Outdoor-Schuhhersteller arbeiten mit eigenen Leisten, eine Art Familienrezept, in unterschiedlichen Varianten für unterschiedliche Schuhkategorien und Passform-Konzepte. »Der Leisten ist die Basis jedes Schuhherstellers. Das ist das große Geheimnis«, sagt Lukas Meindl. Mit seinem Bruder Lars führt er das Familienunternehmen Meindl in neunter Generation. »Für mich ist der Schuh das wichtigste Ausrüstungsstück. Denn er muss auf den Millimeter passen. Dazu braucht es kompetente Beratung.«

### Worauf kommt es also an?

- Grundsätzlich: voller Wohlfühlfaktor schon bei der Anprobe
- Vorne brauchen die Zehen Platz, besonders bergab.
- Die Ferse sollte fest sitzen, ohne zu rutschen.
- Im Mittelfuß darf nichts drücken.
- Beide Schuhe anprobieren – Füße sind selten eineiige Zwillinge.
- Am besten am Nachmittag anprobieren; dann sind die Füße etwas größer.

## DER WEG ZUM PASSENDEN SCHUH

Die größte Hilfe zur Selbsthilfe ist: **Mach dir ein möglichst klares Bild davon, was du mit dem Schuh machen möchtest.** Je genauer du deinen Einsatzbereich definieren kannst, umso eher kommst du zu dem Schuh, der für deine Outdoor-Aktivitäten und deine Füße passt. Diese Fragen solltest du dir dafür stellen:

- Wo bin ich hauptsächlich unterwegs?
- Wie lang sind meine Touren?
- Trage ich Gepäck – und wenn ja wie viel?
- Brauche ich viel Stabilität oder eher Beweglichkeit?
- Gibt es bekannte Druckstellen oder Problemzonen?

**Faustregel:** Je anspruchsvoller das Gelände, je schwerer das Gepäck und je untrainierter der Schuhträger, desto stabiler sollte der Schuh sein.



Der Leisten – hier ein Modell von Lowa – ist die Blaupause für ein Passform-Konzept und das Geheimnis jedes Outdoor-Schuhherstellers.

## Check!

### 5 häufige Fehler beim Schuhkauf

1. Zu klein gekauft
2. Nur im Sitzen anprobiert
3. Mit Alltagssocken getestet statt mit Wander[woll!]socken
4. Optik über Komfort gestellt
5. Beratung übersprungen

→

Im Folgenden zeigen wir dir, wie wir unser Schuhsortiment im Groben unterteilen, wie der Einsatzbereich aussieht, und geben dir gezielt ein paar Modell-Tipps:



## 1. WANDERN

### Schuh-Charakteristik & Einsatzbereich:

Der Allrounder für viele Touren: mehr Halt, robustere Sohle, oft knöchelhoch. Freiraum im Vorfußbereich. Gute Dämpfung. Passt für Terrain von Flachland bis Mittelgebirge oder leichte Bergwanderungen. Von Tages- bis Mehrtagestouren.



**Unsere Empfehlung:** Mit ca. 380 g (Frauen) bzw. 480 g (Herren) pro Schuh ist der Aequilibrium Hike ein eher leichtes Modell unter den überknöchelhohen Wanderschuhen. Sein Herzstück ist die neue 3D-Fersenkonstruktion, die einerseits Flexibilität erlaubt, andererseits knackig sitzt und Sicherheit gibt. Dazu abriebfestes Außenmaterial kombiniert mit wasserdichter Gore-Tex-Membran.

**LA SPORTIVA**  
AEQUILIBRIUM HIKE GTX  
— Preis: 240,00 Euro



## 2. TREKKING

### Schuh-Charakteristik & Einsatzbereich:

Für Touren mit schwerem Rucksack und durch unwegsames Gelände. Trekking-Schuhe bieten maximale Unterstützung, sind aber spürbar stabiler ergo schwerer gebaut. Sie schützen deine Knöchel gegen Wurzel- und Felsstöße und geben dir auch nach acht Stunden Laufen bzw. gerade dann den nötigen Halt und Trittsicherheit, was die Muskeln entlastet. Nervige Kiesel prallen an ihren hohen Schäften ab. Ob Zelttour durch Lappland, Patagonien oder British Columbia – damit bist du gewappnet.



**Unsere Empfehlung:** Der Tatra ist ein Vollblutklassiker unter den Trekkern. Nubukleder außen, wasserdichte, aber schweißdampfdurchlässige Gore-Tex-Membran innen. Alles an diesem Schuh ist auf sicheren Halt, Gehkomfort und Langlebigkeit ausgelegt. Pluspunkt: Den Tatra gibt es in zahllosen Leisten-Varianten, so vielfältig wie unsere Füße – von schmal bis weit. Auch als Hallux-Valgus-Sonderleisten erhältlich.

**HANWAG TATRA II GTX**  
— Preis: 340,00 Euro

## Pflege, Reparatur & Service

Pflege deine Schuhe außen UND innen: Nach der Tour mit warmem Wasser den Dreck entfernen. Leder braucht die richtige Dosis Schuhwachs, um geschmeidig zu bleiben. Viele unterschätzen, dass man Schuhe auch innen auswaschen kann und sollte – auch Modelle mit Membran. Optimale Pflegemittel und konkrete Beratung, bei welchem Schuh welche Wellness-Behandlung Sinn macht, gibt es bei uns im Laden. Da werfen wir auch gerne gemeinsam einen Blick auf dein Schuhwerk – falls sich eine Neubesohlung anbahnt.

FOTO Thomas Marzusch/Lowa



Hoher Gehkomfort und Sicherheit im Grip wie am Knöchel – das müssen Wander- und Trekking-schuhe leisten.

### 3. ALPINISMUS



**Schuh-Charakteristik & Einsatzbereich:** Für technisches Gelände und felsige Passagen. Präzise, griffig, weniger komfortbetont. Oft steht das gesamte Körpergewicht nur auf einer Sohlenteilfläche, deshalb muss diese besonders steif sein. Der Unterbau sollte für den Einsatz von Steigeisen kompatibel sein. Die Passform ist enger anliegend für einen besseren Seitenhalt im alpinen Terrain. Gewicht ist ein Faktor, dennoch gilt Sicherheit vor Ultralight-Unsinn.



**Unsere Empfehlung:** Der Tasman fühlt sich oberhalb der Baumgrenze wohl, ob Alpin-Trekking, Bergsteigen oder Gletschertour. Die Schnürung reicht für maximale Präzision weit in den Vorfußbereich. Der Schaft ist anatomisch vorgeformt und trotz seiner Höhe sehr komfortabel. Außen abriebfestes Textilmaterial, innen wasserdichtes Gore-Tex. Die griffige Sohle hat fersenseitig eine Aufnahme für Steigeisen mit Kipphebel.



**MEINDL TASMAN GTX**  
— Preis: 349,90 Euro

ANZEIGE

**LOWA**



**ADVENTURE UNFOLDS WITH YOU.**

Es ist das Gefühl, für alles bereit zu sein. Ein neuer Tag eröffnet neue Möglichkeiten. Während sich der Boden unter Dir mit jedem Schritt verändert, werden Wochenendpläne zu Abenteuer und ein Städtetrip zu einem einmaligen Erlebnis.



**LOWA RENEGADE EVO GTX MID Ws.**



**LOWA RENEGADE EVO GTX MID.**

**UNFOLD YOUR POSSIBILITIES.**

## 4. SPEEDHIKING & TRAILRUNNING



### Schuh-Charakteristik & Einsatzbereich:

Leicht, dynamisch, fast federnd und hervorragend gedämpft. Dazu zuverlässig griffig und präzise in der Rückmeldung. So lautet das Lastenheft dieser Schuhkategorie. Durch die schnellere Gangart geben auch die 250.000 Schweißdrüsen pro Fuß richtig Gas – und das muss in Form von salzhaltigem Wasserdampf nach draußen. Entsprechend müssen Trailrunning-Modelle maximal atmungsaktiv sein.

**Unsere Empfehlung:** Das A bei Altra steht für: Anprobe = Liebe. Die Modelle dieser Marke erobern die Herzen im Sturm. Zu Recht. Ihr größter Pluspunkt ist der Vorfuß mit der himmelbettartigen Zehenbox. Dennoch bzw. gerade deshalb lässt sich der Olympus 6 sehr präzise laufen. Er klammert sich mit der Vibram-Sohle geradezu um Unebenheiten, dämpft traumhaft und sitzt supersatt an der Ferse. Das Obermaterial aus Meshstoff lässt fleißig deinen Schweißdampf entweichen. Glaub uns: Du wirst ihn lieben.



**ALTRA OLYMPUS 6**  
— Preis: 190,00 Euro



ANZEIGE

TATONKA®

HIKING. TATONKA.



FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

ENTDECKE DIE  
NORIX - SERIE





Für Touren abseits breiter Wege und mit schwerem Gepäck sind Trekking-Modelle die richtige Wahl. In der Produktion ist der Schaft auf eine Brandsohle gezwickt. Dadurch wird der Schuh auch Jahre später noch neubesohlbar.



## 5. MULTIFUNKTION

**Schuh-Charakteristik & Einsatzbereich:** Ideal für Tageswanderungen, Aktivreisen oder schnelle (Hunde-)Runden nach Feierabend. Sie sind flexibel, angenehm leicht, je nach Bedarf wasserdicht und vermitteln ein sportlich-bequemes und zugleich trittsicheres Laufgefühl.

**Unsere Empfehlung:** Die Legende erhält ein neues Familienmitglied. Das Kürzel CL steht für Comfort Lining. In anderen Worten: Lederinnenfutter. Grandioser Gehkomfort für so ziemlich alles außer extrem. Ansonsten trägt er von der Optik bis zu Schnürung und Zehenkappe seine Mojito-Gene in bzw. an sich.



**SCARPA MOJITO TRAIL CL**  
— Preis: 189,95 Euro



## 6. REISE, ALLTAG & FREIZEIT

**Schuh-Charakteristik & Einsatzbereich:** Leichtigkeit, hohe Atmungsaktivität und absoluter Tragekomfort stehen im Vordergrund dieser Schuhkategorie. Die Kategorie reicht von besonders luftig bis eher alltags- oder bürotaugliche Optik.

**Unsere Empfehlung:** Du willst die Luftigkeit einer Sandale mit der Optik eines Laufschuhs kombinieren, um auf Reisen bestens fußklimatisiert beim Sightseeing unterwegs zu sein. Der Kaloya Vent ist die Lösung. Schnellverschlüsse ermöglichen Express-Anziehen, wenn du am Abreisetag verschlafen hast. Die Ferse kannst du umklappen und den Schuh so als Luxus-Pantoffel nutzen. Mit 590 g pro Paar auch auf der Waage ein Luftikus.



**LOWA KALOYA VENT**  
— Preis: 100,00 Euro

## BERATUNG IST GOLD ÄH GELD WERT

Schuhkauf braucht Beratung. Ja, Web-Shopping mag verlockend sein – und auf YouTube geben Helden auch Ausrüstungstipps. Doch viele Menschen kommen nach frustrierenden Erfahrungen zu uns. Auch weil so mancher Ultralight-Tipp aus dem Web in der Realität unsinnig bis gefährlich sein kann. Im Laden kannst du nach gezielter Bedarfsanalyse eine sorgsam kuratierte Vorauswahl auf unserer speziellen Laufstrecke testen, verschiedene Größen und Modelle direkt vergleichen – und sparst dir dadurch Zeit und Nerven. Auch für persönliche »Problemzonen«, wie einen Hallux Valgus oder Fersensporn, findest du bei uns die passende Lösung – durch spezielle Schuhmodelle, unterstützende Einlegesohlen oder Ferseneinlagen.

**Apropos passende Lösung:** Der Trento Lady von Meindl ist ein überknöchelhoher Komfort-Garant. Der Comfort Fit Leisten gilt als legendär bequem. Das Rezept: viel Freiraum im Vorfußbereich für angenehme Entfaltung und ein satter Fersensitz für guten Halt. Auch für Personen mit Hallux Valgus geeignet. Dazu weiches Oberleder, eine komfortable Laufsohle und wasserdichte Gore-Tex-Membran.



**MEINDL TRENTO LADY GTX**  
— Preis: 279,90 Euro

## FAZIT

Um den richtigen Outdoor-Schuh zu finden, braucht es: eine ehrliche Selbsteinschätzung, die für dich richtige Passform, eine geeignete Modellwahl – und kompetente Beratung. Als Belohnung gibt es: Gehkomfort, Sicherheit und ungetrübte Lauffreude. ○

**TEXT MORITZ BECHER**

# Wenig Topf. Viel Geschmack.

In nur einem Topf gekocht? Bei vielen asiatischen Gerichten wie Curry, Nasi Goreng oder Pad Thai der Standard. Kleine Küchen, oft draußen, wenig Wasser für den Abwasch – das erfordert einfache Lösungen, ähnlich wie beim Kochen unterwegs. Geschmack geht dabei nicht verloren, im Gegenteil: Alles gart zusammen, Aromen verschmelzen, das Ergebnis ist intensiv und harmonisch. Wie bei unserer One-Pot-Empfehlung: »Chili Udon« – maximaler Geschmack bei minimalem Aufwand.

## Vorbereitung zu Hause

- Ingwer, Chilis, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Tofu – wer's braucht auch Huhn oder Garnelen – klein schneiden und eintüten (Achtung: Fleisch/Garnelen gekühlt lagern).
- Sojasauce, Erdnussmus, Miso-paste für Umami und Sesamöl in einem kleinen Behälter verrühren und in einem Fläschchen mitnehmen.

## Kocherlebnis auf Tour

- Neutrales Öl in einem möglichst großen Topf stark erhitzen – ein Holzlöffel zeigt, wann es heiß genug ist: Steigen kleine Bläschen auf, kann's losgehen.
- Klein geschnittene Zutaten hineingeben und 1-2 Minuten brutzeln – Aroma-Explosion garantiert!
- Die cremige Mischung aus Sojasauce, Erdnussmus und Miso-paste und einen Becher Wasser hinzufügen, dann Udon-Nudeln direkt in den Topf geben.
- Einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Nudeln weich und die Sauce cremig ist.
- Verteilen und mit frischem Koriander, Sesam und Röstzwiebeln garnieren, ein paar Spritzer Limettensaft darüber – fertig.



## Einkaufsliste

Zutaten (2 Portionen)

- 200 g Udon-Nudeln
- 150 g Tofu, Huhn oder Garnelen
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 1-2 rote Chilis oder Chiliflocken
- 1 TL fein gehackter Ingwer
- 1-2 EL Röstzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Erdnussmus (crunchy)
- 1 TL Miso-paste (optional)
- 2-3 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 4 EL neutrales Öl (Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Rapsöl)
- 1 Limette
- Frischer Koriander & Sesam



## Hot Pot

Ultraleichter Allround-Topf mit Klappgriff und zwei Liter Ess-Volumen. 255 g leicht und aus harteloxiertem Aluminium für flinke Hitzeverteilung. Mit der keramischen Antihafbeschichtung brennt nichts an – außer der Zunge, wenn zu viel Chili ... Praktische Details: Der Deckel hat ein integriertes Sieb und lässt sich während des Rührens am Topfrand einhaken.

**SEA TO SUMMIT**  
FRONTIER UL POT 2L  
— Preis: 79,95 Euro



## Klappen zu

82 g leichte Schale aus glasfaserverstärktem Nylon und Silikon – natürlich lebensmittelecht. Passt zusammengefasst genau in den UL (Hot) Pot. Die Rückseite funktioniert als Schneidebrett. Kollabiert nur 2 cm dick – expandiert mit Platz für 890 ml Udon-Leckerei.

**SEA TO SUMMIT**  
FRONTIER UL COLLAPSIBLE BOWL L  
— Preis: 22,95 Euro



# Wenn der Himmel das Dach ist



Biwakieren mit Kindern ist ein kleines Abenteuer mit großer Wirkung. In den Sternenhimmel blicken, den Geräuschen der Nacht lauschen und am Morgen mit der Sonne im Gesicht aufwachen. Ohne Zelt, die Natur hautnah. Für Kinder gilt: Geräusche wirken lauter, Schatten geheimnisvoller. RAUSZEIT erklärt, wie's für Kleine ganz großartig wird.

## Biwakieren mit Kindern – so klappt's

**PLATZWahl:** Für die erste Biwaknacht eignet sich ein vertrauter Ort, den ihr auch bei Tageslicht kennt. Oft reicht der eigene Garten, der von Freunden oder eine Dachterrasse. Biwak ist Biwak – beim ersten Mal. Grundsätzlich gilt: Sucht einen ebenen Schlafplatz ohne lose Äste oder morsches Totholz über euch. Meidet Windplätze, Auen, Feuchtgebiete oder Bereiche mit möglicher Steinschlaggefahr. Etwas Distanz zu Gewässern reduziert Mücken, schützt vor plötzlich steigenden Wasserständen und stört Wildtiere nicht an ihrer nächtlichen Tränke.

**AUSRÜSTUNG:** Gute Isomatten und warme Schlafsäcke sind essenziell, so gemütlich wie möglich. Ein Tarp oder eine Plane schützt vor Tau oder leichtem Regen. Stirnlampen, Proviant (extra lecker) und Getränke nicht vergessen.

**WETTERVORHERSAGE:** Klingt selbstverständlich, aber check bitte vorher das Wetter ...

**KLEINE HÖHLENMENSCHEN:** Aus trockenen Ästen lassen sich kleine Höhlen oder Schlafnester bauen, in die dann Matten und Schlafsäcke kommen.

**NATUR RESPEKTIEREN:** Müll wieder mitnehmen, Essen vor dem Schlafengehen luftdicht verstauen und Wildtiere nicht anlocken. Lagerfeuer nur an ausgewiesenen Feuerstellen machen und unbedingt vorher die Waldbrandgefahrenstufe prüfen!



### Jukebox

Vollausstattung für Kids. Neben Weißlicht gibt es auch rotes und blaues Leuchten, mit oder ohne Blinken. Das schont die Augen und dreht den Spaßfaktor hoch. Starke Sicherheitsdetails: selbst öffnendes Stirnband bei Belastung, optionale Abschaltautomatik nach 20 Minuten. 25 g inklusive Akku.

**LEDLENSER KIDLED 4R**  
— Preis: 19,90 Euro



### Himmelbett

Gefüllt mit einer Lage aus flauschiger Woll-Maisstärke-Wattierung und einer Schicht aus langlebiger Kunstfaserfüllung. Das ergibt grandios guten Schlafkomfort für die Kleinen. Auch grandios: variabel für Körpergrößen von 100 bis 170 cm. Raschelfreies Außenmaterial, innen Täschen für Geheimkram. Probeliegen und viiiieel mehr Infos gibt's bei uns im Laden.

**GRÜEZI BAG BIPOD WOLLE KIDS WORLD TRAVELLER**  
— Preis: 125,00 Euro

## NACHT SPEZIAL

**GEGEN NERVOSSITÄT:** Heiße Schokolade, Lieblingskuscheltier oder Akku-Nachtlicht wirken Wunder.

**GUTE-NACHT-GESCHICHTEN:** Erzähl lustige Geschichten über tollpatschige Waldtiere.

**SPIELTRIEB WECKEN:** Sternbilder suchen und eigene Geschichten dazu erfinden. Oder Geräusch-Bingo: Wer hört zuerst ein Rascheln oder ein Käuzchen im Baum? Lenkt auch von Ängsten ab.

**SICHERHEITSRUNDE:** Vor dem Einschlafen einmal mit Lampe ums Lager. Die Botschaft: »Schaut, hier ist alles ruhig.«

**Rechtsslage:** In Deutschland und vielen Alpenregionen ist Wildcampen mit Zelt meist verboten. Biwakieren unter freiem Himmel oder mit Tarp wird außerhalb von Schutzgebieten oft toleriert, bewegt sich rechtlich aber in einer Grauzone.



AUFGESPÜRT: THRUHIKING

# Durchmachen



100 Tage und mehr am Stück wandern. Jeden Tag Kilometer um Kilometer. Dazwischen: nur essen und schlafen. Dabei: nur das, was in den Rucksack passt und am Körper getragen wird. Wer sich auf einen Thruhike begibt, entscheidet sich für die wohl härteste Art des Wanderns – körperlich, vor allem aber mental. RAUSZEIT erklärt, was dahintersteckt und wo auf der Welt spannende Routen warten.

**W**ie weit ist es noch? Ist der Rucksack heute schwerer als gestern? Jeder Schritt auf dem Pfad ist mühsam, die Schultern brennen, die Beine fühlen sich nach 25 Kilometern Auf und Ab wie eiserne Blöcke an, und stundenlang hat der kalte Regen ins Gesicht gepeitscht. Wenn aber genau in dem Moment die Sonne sich durchkämpft und langsam über den Bergkamm steigt und die Landschaft in warmes, goldenes Licht taucht – dann geht das Herz auf, der Mund formt ein Lächeln, und die Strapazen der letzten Stunden und Tage sind vergessen. Warum tue ich mir das eigentlich immer wieder an? Bei dieser Frage muss Elmar Teegelbeckers, Gründer der Plattform thru-hiking.com und selbst leidenschaftlicher Thruhiker mit Tausenden Kilometern in den Beinen, schmunzeln: »Tage, die zäh sind und an die körperlichen wie mentalen Grenzen führen, gehören dazu. Aber jeden Tag draußen zu sein, sich zu bewegen und den Alltag hinter sich zu lassen, macht gesund und lebendig. Alles konzentriert sich auf das Wesentliche.« Wer einmal einen Thruhike beendet hat, spürt schnell die Sogwirkung – und will mehr: mehr Kilometer, mehr Trails, mehr Erleben.

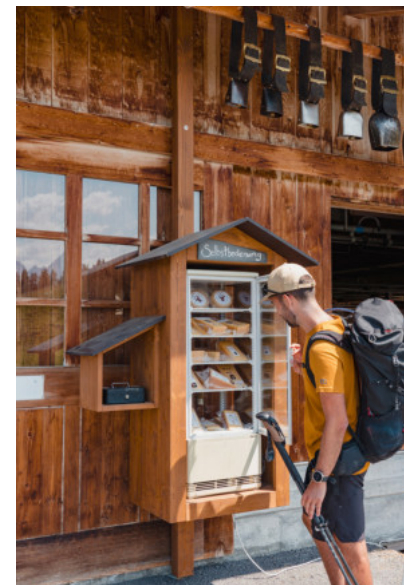
Doch was bedeutet Thruhiking genau? Und worin unterscheidet es sich vom Fernwandern oder Trekking? Wörtlich übersetzt heißt Thru-Hike Durchwandern – den Trail oder die Route am Stück zu absolvieren, unabhängig von Dauer oder Anzahl an Kilometern. Das können Tage, Wochen, Monate sein. »Es bedeutet, ein Land, eine Region oder einen langen Weg komplett zu Fuß in einem einzigen Durchgang zu erleben – ohne den Weg über Jahre in Abschnitte zu unterteilen«, erklärt der bewanderte Elmar. Klassiker wie der Pacific Crest Trail im Westen der USA, der Te Araroa in Neuseeland oder der Camino de Santiago stehen exemplarisch für eine Form des Wanderns, die intensive Naturerlebnisse, körperliche Herausforderungen, mentale Ausnahmezustände und Gemeinschaft auf einem Trail verbindet. Es ist mehr, als einfach lange

Linke Seite: Geschundene Beine, bärtige Gesichter, volle Herzen – Ausblicke auf dem Thruhike-Klassiker Pacific Crest Trail

Rechts oben: Durch Wälder und 14 US-Bundesstaaten – der Appalachian Trail an der Ostküste der USA

Rechts unten: Say Cheese! Elmar am Schweizer Käseautomaten – Wegzerrung auf der Via Alpina

Unten: Erst nach vier Wochen – sagt Thruhiker Peter Hochhauser – kommt man so richtig im Modus an.



zu wandern. Es ist ein langsames, kontinuierliches Herauslösen aus der Geschwindigkeit des Alltags. Ein vollständiges Einlassen auf einen Lebensstil, der Besitz, Erwartungen und Gedanken reduziert. »Viele Menschen kündigen ihre Jobs oder nehmen eine sehr lange Auszeit – oft notwendig, um den ganzen Weg zu schaffen. Das hilft, sich ganz auf den Trail ein- und das Leben zu Hause loszulassen.« Dass das mentale und körperliche Einlassen nicht von heute auf morgen passiert, weiß Elmar aus Erfahrung: »Ich brauche meist zwei bis drei Wochen, bis ich meinen Flow gefunden habe, das Gewicht auf dem Rücken keine Rolle mehr spielt und alles stimmig wird.« Zurück bleiben einfache Rhythmen: Atemzüge im Einklang mit den Schritten, Regentropfen auf dem Zeltdach und das stille Bewusstsein, dass der Weg die Antworten liefert, die man gerade braucht.

## VOR DEM ERSTEN SCHRITT

Die Faszination »Thruhiking« wächst: Lange Trails versprechen körperliche Herausforderung, innere Ruhe und mentale Klarheit zugleich – genau das, wonach sich viele Menschen im hektischen, reiz- und drucküberfluteten Alltag sehnen. Für lange Zeit raus aus dem Hamsterrad. »Als wir die Plattform vor sechs Jahren gründeten, ging es mir vor allem darum, Gleichgesinnte zusammenzubringen. Damals gab es in Europa kaum Austauschmöglichkeiten und nur wenige Thruhiker«,





## Entlastung

Einer der ganz wenigen wasser-dichten Rucksäcke unter einem Kilo und mit komfortablem NetZRücken-Tragesystem. 890 g bei 40 Liter Stauvolumen – das prädestiniert ihn für Weitwanderungen mit Hüttenübernachtungen, Alpencross-Abenteuer, Wochenend-Trips und andere Tourenprojekte, bei denen es auf jedes Gramm ankommt. Die Nähte sind versiegelt, so bleiben Schlafsack und Co., wenn der Rollverschluss sauber bedient wurde, zuverlässig trocken.

**RAB SYCLON XP 40**  
— Preis: 210,00 Euro

## Schlechtwetterwinzling

Entwickelt wurde die Phantom Mountain Jacket für Touren, wo jedes Gramm zählt, und trotzdem zuverlässiger Wetterschutz gefragt ist. Und genau darauf kommt es bei Thruhiking-Ausrüstung an. 222 g leicht, sehr kompakt verstaubar und mit 2,5-Lagen-Pertex-Laminat verlässlich hydrophob und trotzdem sehr wasserdampfdurchlässig. Möge sie dennoch selten zum Einsatz kommen ...

**RAB PHANTOM MOUNTAIN JACKET**  
— Preis: 190,00 Euro



erzählt Elmar. Heute bieten immer mehr Plattformen, Blogs und Foren Hilfestellungen. Sie geben Einblicke in die Herausforderungen einzelner Trails, beantworten praktische Fragen wie »Wo kann auf dieser Etappe Wasser aufgefüllt werden?« und ermöglichen den Kontakt zu einer wachsenden Community. Gleichzeitig entstehen kontinuierlich neue Routen in Amerika, Asien und Europa, die oft von privaten oder Tourismus-Initiativen ausgearbeitet werden.

Für eine derart intensive Erfahrung ist viel Vorbereitung nötig. Noch bevor der erste Schritt auf den Trail gesetzt wird, beginnt die eigentliche Arbeit: die Planung. Nicht einfach loslaufen – vielmehr sollte es ein sauber geplanter Tanz aus Zeit, Strecke und Ausrüstung sein. »Man muss wissen, wie viel Zeit man



Oben: Wildes Camp auf dem englischen Coast to Coast Trail: 309 km, drei Nationalparks, 16 Etappen

Links: Nach 4300 intensiven Kilometern erreicht: »Monument 78« an der US-kanadischen Grenze – Zielbild für PCT Finisher!

unterwegs sein kann und will, welche Etappen machbar sind und welche Wetterlagen einen erwarten«, sagt Elmar. Denn es macht einen großen Unterschied, ob man auf dem nepalesischen Great Himalaya Trail im Hochgebirge unterwegs ist oder am englischen South West Coast Path auf Meereshöhe. Auch der Schlafplatz spielt eine zentrale Rolle: Manchmal gibt es Hütten oder Shelter – die meisten Thruhiker-Routen führen jedoch durch relativ wildes Terrain, deshalb müssen Zelt oder Tarp meist mit. Entsprechend wichtig ist die Ausrüstung. Jedes Teil, aber auch jedes Gramm zählt: Regen, Wind und wechselnde Temperaturen verlangen robuste Kleidung, ein verlässliches Zelt und einen guten Schlafsack – für Wochen oder Monate. »Entscheidend ist die Balance zwischen Langlebigkeit und geringem Gewicht – etwas, das Erfahrung und Ausprobieren erfordert. Die meisten packen beim ersten Mal zu viel. Jeder zusätzliche Liter Wasser, jede extra Jacke macht sich nach einigen Kilometern bemerkbar«, warnt Elmar. Für erfahrene Thruhiker gilt daher: Alles, was nicht absolut notwendig ist, bleibt zu Hause. Auch die mentale Vorbereitung ist entscheidend. »Es ist oft schwieriger, den Kopf zu ordnen,



als den Körper zu trainieren.« Monatelang unterwegs zu sein, heißt auch, Familie und Freunde zu vermissen. Auf dem Trail ist alles reduziert: kein Supermarkt, kein Pizza-Lieferdienst, kein Barista-Kaffee mit Freunden. Man verbringt viel Zeit mit den eigenen Gedanken. »Einsamkeit, Heimweh, Langeweile – das unterschätzen viele.« Doch genau das macht für Menschen wie Elmar gleichzeitig auch den Reiz aus: Ohne Ablenkung wird jeder Tag klarer, jeder Schritt bewusster. Nicht jeden Tag den Einkaufszettel schreiben und das abendliche Kochen planen zu müssen oder welche To-do-Liste abgearbeitet werden soll, ist befreiend.

### MAGIE MENSCH

Auch wenn Familie und Freunde zu Hause sind, bleibt man auf einem Thruhike selten lange allein. Die weiten Wege schaffen eine besondere Gemeinschaft. »Es ist ein ganz besonderes Gefühl, wenn man längere Zeit auf dem Trail unterwegs ist – man wird Teil der Community.

→



### Schnellkochtopf

Die japanische Marke Soto hat es geschafft, einen Titankochtopf mit nur 0,3 mm (!) Wandstärke zu entwickeln. Verschwindende 60 g zeigt das Töpfchen auf der Waage, 15 g für den Deckel mit Ausgussöffnung kommen obendrauf, plus 20 g für die Greifzange. Summa summarum wiegt das Set also weniger als eine Tafel Schokolade. Die 750 ml Fassungsvermögen sollten reichen, um einen hungrigen Thruhiker satt zu kriegen.

**SOTO TITANIUM POT 750ML**  
— Preis: 54,90 Euro

ANZEIGE

Gregory Mountain Products

Design(ed) mit Verstand. Mit Bedacht gefertigt.  
In den Bergen zu Hause. Gemacht für Abenteuer.  
Damit du tragen kannst, was wirklich zählt.  
Überall & komfortabel.



W E L C O M E T O  
G R E G O R Y

## Thruhiking-Glossar

- **HYOH:** Hike Your Own Hike – der wichtigste Grundsatz. Geh dein eigenes Tempo, mach deine eigene Erfahrung, lass dir nicht reinreden.
- **Zero Day:** Pausetag = null Kilometer
- **Nero Day:** Near-Zero-Tag = nur sehr wenige Kilometer als Tagesetappe
- **Trail Magic:** überraschende, freundliche, motivationsretende Geste von Fremden, z. B. Essen, Kaltgetränk, Hilfe
- **Trail Angel:** Person, die Thruhikern uneigennützig hilft
- **Trail Name:** Name, den man sich selbst gibt oder von Mitwandernden für die Dauer des Thruhikes bekommt
- **Tramily:** Trail-Family – auf dem Trail kennengelernte Mitwanderer, die im Verlauf des Thruhikes zu sehr guten Freunden werden
- **Hiker Hunger:** gigantischer Appetit, den Thruhiker wegen des hohen Kalorienverbrauchs entwickeln

2

### EUROPA GEHEIMTIPP: HEXATREK

Der Hexatrek führt auf rund 3000 Kilometern quer durch Frankreich – von den Vogesen über Jura, Alpen, Zentralmassiv bis zu den Pyrenäen. Der Trail verbindet bestehende Fernwanderwege mit neu angelegten Abschnitten und eröffnet so ein zusammenhängendes Trail-Erlebnis. Schritt für Schritt erlebt man Frankreich unmittelbar: vom sanften Mittelgebirge bis in alpine Höhen und weiter bis an den Atlantik, mit abwechslungsreicher Landschaft und kultureller Vielfalt.

↪ Streckenverlauf: vom Elsass durch die Alpen bis an die Atlantikküste

📏 ca. 3000 km

🕒 4-6 Monate

🌐 [www.hexatrek.com](http://www.hexatrek.com)

1

### DER KLASSIKER:

#### PACIFIC CREST TRAIL

Der Pacific Crest Trail (PCT) erstreckt sich von der mexikanischen bis zur kanadischen Grenze entlang der Pazifikküstenlinie und gilt als Inbegriff amerikanischer Thruhikes. Er verläuft durch Wüsten, alpine Hochlagen und endlose Wälder und bietet spektakuläre Ausblicke auf die Sierra Nevada und die Cascade Range. Der Weg ist gut ausgebaut und technisch größtenteils moderat, erfordert jedoch sorgfältige Planung der Etappen, die Nutzung von Resupply-Stellen oder sogenannter »Bounce Boxes« für Nahrung und Ausrüstung sowie ein Permit, das für die gesamte Strecke beantragt werden muss.

↪ Streckenverlauf: West-USA, von der mexikanischen zur kanadischen Grenze

📏 Länge: ca. 4300 km

🕒 Dauer: 4-6 Monate

🌐 [www.pcta.org](http://www.pcta.org)



1

3

2

4

5

3

### ENDLOSE WALDWEGE:

#### APPALACHIAN TRAIL

Der Appalachian Trail (AT) windet sich durch die dichten Wälder und über die Nebelberge der Appalachen von Georgia bis Maine und kreuzt dabei u. a. den Great Smoky Mountains National Park. Immer wieder eröffnen sich weite Ausblicke auf die umliegenden Regionen. Zahlreiche Shelters und kleine Rastplätze säumen den Weg, der überwiegend gut ausgebaut und technisch moderat ist.

↪ Streckenverlauf: Ost-USA, von Georgia bis Maine

📏 ca. 3500 km

🕒 5-7 Monate

🌐 [www.nps.gov/appa/index.htm](http://www.nps.gov/appa/index.htm)

#### 4 ÜBER DIE BALKANHALBINSEL: VIA DINARICA

Die Via Dinarica zieht sich entlang der Dinarischen Alpen von Slowenien bis Albanien und führt durch abgelegene Bergregionen, historische Dörfer und wilde Flüsse. Immer wieder eröffnen sich von den Gipfeln und Bergrücken Ausblicke auf das glitzernde Adriatische Meer, sodass man einen Hauch mediterraner Landschaften spürt, während man tief in die unberührte Natur des Balkans eintaucht.

↗ Streckenverlauf: Dinarische Alpen von Slowenien bis Albanien

📏 Länge: ca. 2000 km

🕒 Dauer: 2-3 Monate

🌐 [www.viadinarica.com](http://www.viadinarica.com)



#### 5 ENTLANG DER HÖCHSTEN: GREAT HIMALAYA TRAIL

Der Great Himalaya Trail (GHT) gilt als einer der herausforderndsten Weitwanderrouen der Welt. Er führt durch dramatische Berglandschaften, von saftig grünen Tälern bis zu schneebedeckten Pässen auf knapp 6000 Meter. Auf dem Weg tauchen Wandernde in traditionelle Dörfer ein, passieren buddhistische Klöster und erleben – mit Blick auf namhafte 8000er – die Himalaya-Region in all ihrer Intensität.

↗ Streckenverlauf: Ost- bis West-Nepal durch den Himalaya

📏 Länge ca. 1700-3200 km (je nach Route)

🕒 Dauer: 3-6 Monate

🌐 [www.greathimalayatrail.com](http://www.greathimalayatrail.com)



Foto: DAN PATTUCCI © 2026 Patagonia, Inc.

# Bereit für mehr.

Performance Essentials  
für deine wildesten Tage.

patagonia®



## Durchläufer

Laut einer Datenstatistik der nord-amerikanischen Thruhiking-Plattform Halfway Anywhere verschleifen Läufer des Pacific Crest Trails im Durchschnitt knapp fünf Paar Schuhe auf der 4265 km langen Gesamtstrecke. Mit diesem Schuh sähen die Zahlen vermutlich anders aus. Er ist – neben Gehkomfort und Dynamik – voll auf Langlebigkeit ausgerichtet. Obermaterial aus reiß- und abriebfestem Dyneema, Schnürsenkel aus Dyneema-Polyester-Mix, sockenartiger Schaftabschluss und eine besonders dynamisch dämpfende Sohle mit sehr hoher Laufleistung. Und bei gerade mal 232 g pro Schuh fliegen die Kilometer nur so dahin.

**NORDA 001-WMN**  
— Preis: 285,00 Euro



180 km Lofoten Crossing: durch Fjorde, über Strände, vorbei an Fischerdörfern – zwischen Höhen und Tiefen, Sonne und Schatten.

Man trifft andere Wanderer und Einheimische, unterstützt sich gegenseitig. Ohne diese Verbindung wäre ein Trail nur halb so intensiv.« Es entstehen Momente, die man nie vergisst. Wenn alles schwer wird, die Beine brennen und der Regen nicht aufhört, geschieht oft das, was Elmar »Trail Magic« nennt: ein unerwartetes Lächeln, eine helfende Hand, eine warme Mahlzeit. Gleichzeitig wird man Teil einer Gemeinschaft, deren Mitglieder dasselbe Ziel verfolgen. Wichtigstes Motto: Don't quit on your worst day – nie aufgeben, wenn es am schlimmsten ist. Nach dem Dauerregen kommt die Sonne, nach einem Tief folgt eine wunderbare Begegnung. Wie der Moment, als Elmar mit einem Kumpel nach einem langen Tag auf dem South West Coast Path in Großbritannien von ihrem Campingplatznachbarn zwei Stühle und Bier hingestellt bekamen

Mehr Infos zu Routen, Tipps und Ausrüstung für Thruhikes findest du auf [thru-hiking.com](https://thru-hiking.com).

– weil der Nachbar wusste, wie wertvoll ein Sitzplatz nach einem kilometerreichen Tag ist. Oder wenn man nach fünf Tagen Tütennahrung und einem holprigen Abstieg in der Dunkelheit in einem kleinen slowenischen Dorf landet und dort eine der besten Mahlzeiten seines Lebens serviert bekommt. »Was man auf einem echten Thruhike wirklich lernt, ist: Am Ende wird alles gut. Alles fügt sich. Natürlich braucht es Vorbereitung, aber am Ende sieht man, dass alles zusammenpasst.« ○

**TEXT** BARBARA MEIXNER

**FOTO** Chris König

ANZEIGE

 Rab®

# Von Grund auf gut vorbereitet.

## Women's Force LS Tee

Dieses Langarm-T-Shirt mit UV-Schutz hält dich kühl und schützt dich auf glühend heißen Trails bis hin zu Klettertouren in der prallen Sonne vor schädlichen Sonnenstrahlen.

WWW.RAB.EQUIPMENT



# Liebe auf dem ersten Klick



Mein liebes Allak,

ich erinnere mich noch genau an unser erstes Date. Als sich deine drei DAC-Gestänge erwartungsvoll im leeren Raum bogen - und keine 30 Sekunden später, in denen sich zahlreiche Haken straff um deine eloxierten Aluminiumstreben legten, schon meine Ferienwohnung in voller Pracht stand. Das war Liebe auf den ersten Klick. In all den Jahren - 15 sind es mittlerweile - hast du mich nie enttäuscht. Im Gegenteil.

Selbst in stürmischen Zeiten bist du erstaunlich ruhig geblieben. Während ich noch gegen den Wind fluchte, standest du schon - selbstbewusst, sauber gespannt, bereit für die Nacht. In diesen Momenten wusste ich: Auf dich kann ich mich immer verlassen. Seit unserem ersten Mal haben wir uns durch skandinavische Nieselnächte, auf kleine Schären-Inseln, windige Hochplateaus und an goldene Pazifik-Sonnenuntergänge begleitet. Du warst und bist mein sicherer Hafen nach langen Etappen, meine Trockenkammer am Ende jedes Regentages, mein Penthouse mit Panorama und mein Refugium, wenn draußen das Wetter tobt.

Was ich an dir liebe, sind nicht nur die großen Gesten - deine Standfestigkeit, deine Sturmreserven, dein kompromissloser Wetterschutz. Es ist auch dein stilles Verständnis für meine Bedürfnisse und ein reibungsloses Miteinander. Der idiotensichere Aufbau; die clever platzierten Deckenöffnungen, wenn mal dicke Luft ist; die beiden gleichwertigen Eingänge für Zeltfrieden bei Tag und Nacht; die Ordnung in deinen Innentaschen. Das Sonnengelb deines Innenzelts betont das Morgenlicht - oder spendet Trost, wenn das Trommelgeräusch von Tropfen die Vorfreude auf den Trekking-Tag trübt. Die Art, wie du Regenwasser an deiner seidenweichen Haut abperlen, Kondenswasser draußen und Schlafsäcke trocken lässt. Jede Naht erzählt von Sorgfalt. Jeder Abspannpunkt von Erfahrung.

Du bist kein leichtfertiger Sommerflirt. Du bist eine Partnerschaft fürs Leben. Geboren 2008 aus der Philosophie von Hilleberg in Schweden und gefertigt in deren Zeltschmiede in Estland spürt man dir diese kompromisslose Durchdachtheit an. Du machst Abenteuer planbar und lässt dennoch Raum für Magie.

Danke für warme Nächte im Schneeregen, für trockene Socken nach Starkwind, für Kaffee im Vorzelt bei Sonnenaufgang. Danke, dass du mich erdest, wenn der Trail fordernd war. Mit dir wird jede Tour ein Stück Heimat.

Text: Moritz Becher

## HILLEBERG

ALLAK 2

— Preis: 1540,00 Euro

ALLAK 3

— Preis: 1730,00 Euro



Sonnenuntergang,  
August 2016, Yorkshire

# LIEBLINGSTEILE



## Immer dabei

Steife Brise? Egal! Kurzer Schauer? So what! Und wenn's vorbei ist, verschwindet das Jäckchen aus Polyesterstoff einfach in der eigenen Brusttasche. Die Kapuze schließt per Kordelzug sauber ab. Lieblingsstück für »nur mal kurz raus« oder »immer dabei«.

**PATAGONIA**  
LIGHT VARIABLE JACKET MEN  
— Preis: 140,00 Euro



*Verschwundet in der Brusttasche*

## Von Alltag bis Abenteuer

Ein Kleid, das Reise, Alltag und Draußen locker mitmacht: weicher, fließender Stoff aus Modal-Baumwoll-Elastan-Mix, dehnbar und mit Seitentaschen. Der Rüschen-Saum bringt Schwung, der Print Laune. Plus: Mit jedem verkauften Teil wird ein Schultag für Kinder in Nepal mitfinanziert – das ist mal eine schöne Zusatzgeschichte.

**SHERPA**  
NEHA RUFFLE DRESS  
— Preis: 70,00 Euro



*Seitentaschen*

## Kopfatmung

Sitzt flach am Kopf, atmet prächtig und lässt sich flott fixieren, wenn's pfeift. Das Gewebe leitet Feuchtigkeit weg, das Netzmaterial bringt Luft an die richtigen Stellen. Schirm in Laufform, Schutz vor Sonne, Wind und Wetter. 48 g federleicht und maschinenwaschbar.

**CIELE FSTCAP SC – FIELD – ICONIC SL**  
— Preis: 45,00 Euro





## Lieblingsshirt in Sicht

Schnitt: klassisch leger, Tragegefühl: ultraweich. Dieses T-Shirt ist unkompliziert wie ein guter Tourenpartner. 85 % geschmeidige Bio-Baumwolle (aus ökologischem Anbau gemäß Organic Content Standard (OSC), zertifiziert von Textile Exchange) vereint mit 15 % Hanf machen das Lava Tee zum Lieblingsteil für den Alltag.

**MOUNTAIN EQUIPMENT LAVA TEE MEN**  
— Preis: 59,90 Euro



## Tropen im Handgepäck

Hemd an, Sommer da, fertig. Der leichte, knitterfeste Lyocell-Stoff trägt sich luftig, trocknet fix und macht auch nach Strand, Stadtrummel und Radfahrt eine gute Figur. Mit etwas längeren Ärmeln für Extra-Sonnenschutz – und Motiven, die dich reif für die Insel machen.

**PATAGONIA TIDAL THREADS SHIRT WOMEN**  
— Preis: 100,00 Euro



## Angst vor Zecken? Nö.

Bequem, dehnbar, sitzt dank hoher Taille und weichen Jogging-Bündchen da, wo sie soll – auch wenn du dich mal durchs Unterholz kämpfst. Kernkompetenz: integrierter Schutz gegen unerwünschte Krabbeltierchen (pflanzenbasiert). Dazu: UPF 50+ gegen UV-Strahlung und vier Taschen inklusive Sicherheitstasche.

**CRAGHOPPERS  
NOSILIFE LOLA  
TROUSERS WOMEN**  
— Preis: 89,95 Euro



Streeeeetch



## Badschrank

113 g Ordnung, die man aufhängen kann: kompakte Kulturtasche mit wasserfester Innenbeschichtung, verstaubarem Haken und abnehmbarem Spiegel. Extra klug: eine herausnehmbare, komplett wasserdichte Reißverschlusstasche für Flüssigkeiten, z. B. im Handgepäck.



**COCOON  
HANGING TOILETRY  
KIT MINIMALIST LIGHT**  
— Preis: 39,95 Euro

# »Humor ist überlebenswichtig«

Die drei irischen Kajakfahrer Johnny Coyne, Liam Cotter und Ryan Fallow paddelten als erste Menschen von Irland nach Istanbul. Auf der achtmonatigen Tour kämpften sie gegen Winterwetter, Wellen, Bürokratie und Erschöpfung. Im Interview spricht Johnny Coyne über Langeweile als Prüfung, Humor als Überlebensstrategie – und darüber, warum Freiheit auf Europas Wasserwegen oft komplizierter ist als gedacht. Ein Telefoninterview mit ihm ist übrigens auch nicht so einfach.



## Hallo Johnny, wo erreichen wir dich?

Hi, ich bin gerade in meinem Auto, im Westen Irlands, ich habe eben ein Segelboot angeschaut, das ich vielleicht kaufen will. Moment mal bitte. Minnie! Minnie!

## Hallo – bist du noch da?

Ja, sorry. Ich habe gerade geparkt und meinen Hund laufen lassen ... (im Hintergrund lautes Bellen). Jetzt bin ich da. Was war die Frage?

## Wo wir dich erreichen ...

Ah, ja. Ich komme aus Clonbur, das ist ein Dorf in Galway, einer bergigen Region im Westen Irlands, nahe am Atlantik. Es ist rau, abgelegen, das Wetter spielt hier eine große Rolle. Diese Umgebung prägt einen früh.

## Wie prägt sie einen?

Man lernt, dass die Natur meistens stärker ist als Planung. Und die Natur kann einem auch helfen, psychologisch.

Riesige Freude, Stolz und Erleichterung – nach acht Monaten endlich im Ziel in Istanbul

## Wie hast du das erfahren?

Das begann früh. Mit 16 war ich in einem Programm für sogenannte »Problemjugendliche«. Es war ein neunmonatiges Abenteuer- und Outdoorprogramm, jeden Freitag draußen, mit Camps und Touren. Dort habe ich gemerkt, dass mir das Draußensein hilft. Nach der

Schule hatte ich eine schwierige Phase: zu viel Alkohol, Drogen, Orientierungslosigkeit. Irgendwann habe ich ein Fahrrad gekauft und beschlossen, einfach loszufahren – von meiner Heimat im Westen Irlands bis nach Portugal. Drei Monate war ich unterwegs. Diese Reise hat mein Leben verändert.

»

**Es gab kaum einen Plan und keine Finanzierung – wir haben uns einfach trotzdem entschieden, es zu versuchen.**

«

#### Inwiefern?

Am Anfang war es eine Flucht. Aber unterwegs wurde daraus eine Vision. Ich wollte reisen, Abenteuer erleben und diese dokumentieren. In den Jahren danach habe ich mehrere Expeditionen gemacht, unter anderem eine Durchquerung der Pyrenäen und später eine lange Radreise von Vancouver in Kanada bis nach Costa Rica. Ich bin auch der Länge nach durch Nepal gewandert ... ähm, Moment ...



Tag 51 –  
Ankunft in London.

380 km  
Portagen von  
Frankreich bis  
zur Donau-  
quelle. Ohne  
Humor keine  
Chance.



#### Hallo? Bist du noch da?

...  
(zehn Minuten später): Sorry, mein Akku war leer. Wo waren wir?

#### Zuletzt in Nepal. Aber wie entstand die Idee, von Irland nach Istanbul zu paddeln?

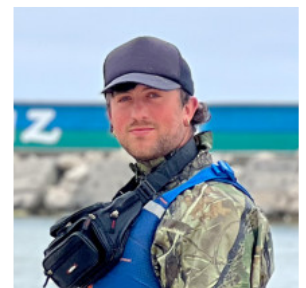
Die Idee wuchs über Jahre. Asien war der erste Ort außerhalb Europas, den ich je bereist habe.

Irgendwann dachte ich: Wenn ich wirklich ein Statement machen will, dann reise ich aus eigener Kraft von Irland bis nach Asien. Ich begann, Produktionsfirmen zu kontaktieren, um eine Dokumentation über unsere Paddeltour zu planen. Erst spät fand ich ein Team. Es gab kaum einen Plan und keine Finanzierung – wir haben uns einfach trotzdem entschieden, es zu versuchen.

→

## Über Johnny Coyne

Johnny Coyne, 25, ist ein irischer Abenteurer, Speaker und Seekajakfahrer. Er begann bereits in jungen Jahren, mehrmonatige Expeditionen zu organisieren. Mit 21 Jahren gründete er sein eigenes Unternehmen für Kajak- und Segeltouren – Lough Corrib Adventures ([www.loughcorribadventures.com](http://www.loughcorribadventures.com)). Die Einnahmen aus den Sommermonaten nutzt er gezielt, um im Winter seine Expeditionen zu finanzieren. Internationale Aufmerksamkeit erlangte Johnny Coyne durch seine durchgehende Seekajakexpedition von Dublin nach Istanbul (2024/25), die als erste dokumentierte, kontinuierliche Kajakreise von Irland nach Asien gilt. Er versteht seine Expeditionen weniger als sportliche Rekorde, denn als Schule für Selbstverantwortung und mentale Ausdauer.





Wärmendes Feuer in Kroatien – »Draußen, unter Entbehrung, lernt man wieder, kleine Dinge zu schätzen«, sagt Johnny Coyne.

### Warum ausgerechnet per Kajak?

Weil man damit gezwungen ist, langsam zu sein. Man spürt jede Strömung, jeden Kilometer. Es ist eine sehr ehrliche Art des Reisens. Außerdem kenne ich mich mit Seekajaks gut aus, ich betreibe ein eigenes Outdoor-Unternehmen, das ist inzwischen mein Hauptberuf. Ich mache vor allem Seekajakturen für Touristen, meist zwei- bis dreistündige Rundfahrten.

### Du bist nicht allein gestartet.

Nein. Liam und ich kannten uns aus gemeinsamen Leadership-Programmen. Später stieß Ryan dazu. Für ihn war die Tour psychologisch extrem schwer: Sein Bruder war zwei Wochen zuvor bei einem Unfall in einem Fluss gestorben. Anschließend selbst auf Flüssen zu paddeln, war für ihn eine sehr mutige Entscheidung – und auch heilsam.

### Wie hast du die Expedition finanziert, gab es Sponsoren?

Nein. Wir waren Anfang 20, hatten wenig Geld. Wir hatten etwa 7000 Euro Startbudget – gerade genug für Ausrüstung. Wir wussten nicht, wie lange die Reise dauern würde, ich hatte geschätzt, vier bis fünf Monate. Am Ende wurden es fast acht Monate. Unterwegs kamen Sponsoren dazu, etwas Geld über Social Media – aber ohne die Unterstützung der Menschen, die uns während der Tour verköstigt haben und uns bei ihnen übernachten ließen, hätten wir es nicht geschafft.

### Was war im Vorfeld das größte Risiko?

Ganz klar die Querung des Ärmelkanals. Wir hatten kein Begleitboot, keine Genehmigung. Die Überfahrt dauerte zwölf Stunden, bei schlechten Bedingungen – hohe Wellen und



Nahе Reims in Frankreich. »Ehrlich gesagt: Ich würde es nicht wieder im Winter machen. Die Kälte, die Dunkelheit, die Monotonie – das ist brutal.«



Ortsdurchfahrt – Demange-aux-Eaux in Frankreich. Bloß nicht den Humor verlieren.

## Das Projekt



Johnny Coyne paddelte als erster Mensch von Irland bis Asien, genauer gesagt von Irland nach Istanbul. Begleitet wurde er über große Strecken von Liam Cotter und Ryan Fallow. Die Expedition begann am 5. September 2024. Nach fast acht Monaten erreichten die Kajakfahrer ihr Ziel am 25. April 2025. Coyne legte etwa 5000 Kilometer zurück, über die Irische See, den Ärmelkanal, Flüsse, Kanäle und das Schwarze Meer bis zum Bosphorus. 380 Kilometer mussten die Paddler zu Fuß gehen. Die Teilnehmer transportierten ihre gesamte Ausrüstung in den Seekajaks und übernachteten größtenteils im Freien. Zu den größten Herausforderungen

zählten der Ärmelkanal, Temperaturen bis unter minus zehn Grad, starke Strömungen, Materialversagen sowie rechtliche Probleme an Grenzen. Mit der Expedition sammelte das Team Spenden für Daisy Lodge, eine Organisation zur Unterstützung krebserkrankter Kinder und ihrer Familien.

Wind. Rückblickend würde ich das so nicht noch einmal machen – aber damals waren wir wild entschlossen, vielleicht auch ein bisschen naiv.

### Ihr wart größtenteils im Winter unterwegs. Warum?

Es war eine Konsequenz meines Berufs. Im Sommer verdiene ich mein Geld als Kajak-Guide, im Winter habe ich Zeit für Reisen. Aber ehrlich gesagt: Ich würde es nicht wieder im Winter machen. Die Kälte, die Dunkelheit, die Monotonie – das ist brutal.

### **In Frankreich konntet ihr große Strecken nicht paddeln, warum?**

Wir wussten schlicht nicht, dass viele Kanäle im Winter wegen Instandhaltungsmaßnahmen gesperrt sind und man Genehmigungen braucht. Wir wurden ziemlich energisch von den Kanal-Behörden vom Wasser geholt. Als

»

## **Das war der Moment, in dem mir klar wurde, wie absurd Bürokratie sein kann.**

«

wir dann die Genehmigung für die Wasserwege in Frankreich hatten, waren sie zugefroren. Danach mussten wir Boote und Ausrüstung wochenlang schleppen – über 380 Kilometer, bis in den Schwarzwald zur Quelle der Donau. Wir haben die Boote und unser Gepäck auf Rollen montiert und gezogen. Das war extrem anstrengend, wahrscheinlich war es die längste Portage, die jemals gemacht wurde.

### **Ihr hattet auch massive Probleme mit Behörden und Grenzen.**

Absolut. Man denkt, Reisen in Europa sei einfach. Ist es nicht – vor allem nicht auf dem Wasser. Wir wurden mehrmals

festgenommen. In Rumänien verbrachten wir eine Nacht in einer Zelle, weil wir illegal angelegt hatten, ohne regulären Grenzübergang. Die Polizisten hatten Verständnis, aber Regeln sind Regeln.

### **Was war der gefährlichste Moment der Tour?**

Ganz am Ende, beim Übergang von Bulgarien in die Türkei über das Schwarze Meer. Die türkische Seite hatte uns die Einreise erlaubt, die bulgarische aber nicht die Ausreise. Wir wurden auf offener See von der Küstenwache abgefangen und stundenlang verhört. Währenddessen saßen wir in unseren Booten, es war kalt und windig, es gab hohe Wellen und uns wurde übel. Mein Neoprenanzug war löchrig, ich war unterkühlt. Da hatte ich das Gefühl, ich muss sterben. Am Ende durften wir nachts zur türkischen Küste paddeln, bei starkem Wellengang, ohne Licht. Wir hätten an den Felsen zerschellen können. Das war der Moment, in dem mir klar wurde, wie absurd Bürokratie sein kann.

### **Und was war der schönste Moment?**

Die Tage danach. Auf dem Schwarzen Meer kamen Delfine und begleiteten uns. Hunderte. Stundenlang. Nach Monaten der Erschöpfung war das wie ein Geschenk. Wie eine Erinnerung daran, dass alles gut werden kann.



Absolut Ir(r)e:  
Ryan Fallow, Johnny Coyne  
und Liam Cotter (v.l.)  
haben es nach knapp  
acht Monaten geschafft.

### **Wie hast du diese Reise insgesamt erlebt: romantisch, hart, langweilig?**

Alles zusammen. Aber über weite Strecken langweilig – und das meine ich ernst. Abenteuer heißt, Langeweile auszuhalten. Tage, an denen nichts passiert, außer zu paddeln. Aber genau darin liegt der Wert. Ich glaube, wir leben in einer Welt, die zu schnell ist. Draußen, unter Entbehrung, lernt man wieder, kleine Dinge zu schätzen.

### **Was hast du über dich selbst gelernt?**

Dass Gemeinschaft entscheidend ist. Ich habe viele Reisen allein gemacht – aber diese hätte ich ohne meine Freunde nicht geschafft. Und Humor ist überlebenswichtig. Wenn man nicht mehr lachen kann, sollte man aufhören. ○

**INTERVIEW** TITUS ARNU

**FOTOS** JOHNNY COYNE ZVG



Sightseeing  
auf dem Weg an  
den Bosphorus –  
London Tower  
Bridge



EINBLICK: PRODUKTENTWICKLUNG  
NORRØNA & ORTLIEB

## »Wir geben unser Bestes«

Hinter großartiger Ausrüstung steckt oft eine beeindruckende Produktphilosophie. Wie wir bei Norrøna und Ortlieb selbst erleben durften.

**J**a, wir sind echte Ausrüstungs-Nerds. Wir mögen Unternehmen, die ihre Leidenschaft, ihr Qualitätsversprechen und ihren funktionalen Design-Anspruch in eine belastbare Philosophie packen. Zwei von dieser Sorte sind Ortlieb und Norrøna. Beide stecken ihre Kohle lieber in die Produkte als ins Marketing – und beide bauen herausragende Outdoor-Ausrüstung. Die einen wasserdichte Radtaschen und Rucksäcke, die anderen Funktionsbekleidung. Von beiden haben wir einen direkten EINBLICK in ihr Herzstück, die Produktentwicklung, erhalten.

### NORRØNA: DIE TEST-SIEGER

Bei Norrøna heißt das Leitbild »Loaded Minimalism«: so reduziert wie möglich – aber mit genau den Funktionen, die für eine Aktivität wirklich nötig sind. Nicht übertrieben viel Ausstattung, sondern: Was brauchst du auf Skitour, beim Wandern oder Klettern wirklich? Und was kann weg, ohne dass dir auf Tour etwas fehlt?

Fredrik Lundberg ist Director Research, Design & Development und DIE Produktinstanz der Firma aus Oslo, die 1929 von Jørgen Jørgensen gegründet wurde und heute von dessen Ur-Enkel – ebenfalls – Jørgen Jørgensen geführt wird. Seinen Anspruch formuliert Fredrik so: »Unser Versprechen ist, dass wir die besten Outdoor-Produkte der Welt bauen wollen. Und das ist kein Gelaber. Wir geben wirklich unser Bestes.« Dahinter steckt allerdings kein Bauchgefühl, sondern ein feinst durchdeklinierter Prozess – mit beeindruckenden Zahlen: Im Verlauf der Entwicklung arbeiten Fredrik und sein zwanzigköpfiges Team mit einer Protokollkette, die aus 35 Entwicklungsstufen besteht. Insgesamt 14 Qualitäts-Checkpoints müssen über einen Zeitraum von circa drei

Fredrik Lundberg (Mitte) in seinem Element. Nur Modelle, die 600 Teststunden solide überstehen, gehen in Serie.



Jahren passiert werden. Neue Modelle werden

in der eigenen »Mikrofabrik« in Oslo geschnitten, genäht, getaped, wieder zerlegt, neu gedacht – und vor allem: getestet, getestet und nochmal getestet – exzessiv draußen und im Testlabor. Das Standardtestprogramm hat es in sich: zwei Testpersonen pro Modell, jeweils erst 50 Stunden, dann Statusbericht und Überprüfung, dann weitere 250 Stunden. Macht in Summe 600 Teststunden pro Modell – Minimum. Das entspricht – nur zum Vergleich – bei einer Skitouren-Bekleidung ungefähr der Dauer von 100.000 Höhenmetern. »Dadurch wird recht schnell klar, was das Produkt kann – und wo wir vielleicht noch nachbessern müssen«, sagt Fredrik, der selbst leidenschaftlicher Tester ist. Spannend ist auch der Blick aufs Material: »Wir sammeln ungefähr 100 Datenpunkte pro Material – von Gewicht über Abrieb und Pilling bis Wertschöpfung und Nachhaltigkeit«, erzählt er. Erst wenn Material, Design, Schnitt, Verarbeitung und Farbe zu 100 Prozent passen und alle Tests solide bestanden sind, kommt der Punkt, den Fredrik als »point of no return« bezeichnet: die Freigabe für die Serienproduktion. Nach dem Kauf eines Produktes ist übrigens nicht Schluss. Kunden-Feedbacks und Reklamationen werden erfasst und monatlich analysiert. Die Erkenntnisse fließen direkt wieder in die Entwicklung und Produktion. Ergebnis: In einem Zeitraum von sechs Jahren hat Norrøna die absolute Anzahl der Reklamationen halbiert – stark!



Bei Ortlieb ist alles 100% Made in Germany – von der Idee bis zur gefertigten Radtasche.

## ORTLIEB: HAUSEGEMACHTE PRODUKTE – UND MASCHINEN

Ortlieb denkt ähnlich konsequent, nur auf andere Art: Bei der Entstehung neuer Modelle sind nicht nur Designer und Produktentwickler am Start, sondern auch Maschinenbauer. Denn: Ein hauseigenes Team aus Ingenieuren konzipiert und baut einen Großteil des eigenen Maschinenparks. »Wir entwickeln nicht nur das Produkt, sondern auch die Maschinen und Werkzeuge, auf denen es produziert wird«, sagt Falko Schott, Leiter des Produktmanagements. So stellt die Firma um Gründer, Inhaber und technischen Geschäftsführer Hartmut Ortlieb sicher, dass keine Firmengeheimnisse – eigene Patente gibt es reichlich – nach außen dringen. Durch die hundertprozentige Fertigung im fränkischen Heilsbrunn sind die Wege kurz, alles – von Design bis Auslieferung – liegt auf einem Grundstück.

Hat eine neue Produktidee die erste Hürde – die Freigabe von der Geschäftsführung um Hartmut Ortlieb und Martin Esslinger – geschafft, durchläuft sie einen standardisierten Prozess von Meilensteinen, der im Schnitt 1,5 bis zwei Jahre dauert. Nach einer Konzeptphase mit mehreren Lösungsansätzen folgt Meilenstein 3, den sie bei Ortlieb »Design Freeze« nennen: Form und Eigenschaften sind nun fix, und es gibt einen finalen Prototyp. Dann beginnt Phase 4, die Ortlieb besonders prägt und die sie von vielen Marken unterscheidet: die Industrialisierung im eigenen Haus. Planung der einzelnen Produktionsschritte, Entwicklung und Bau von Vorrichtungen zum Hochfrequenz-Schweißen und mitunter

gänzlich neuen Maschinen, dazu neue Werkzeuge wie Stanzmesser, Schraub- und Nähvorrichtungen. Am Ende muss nicht nur alles zuverlässig, reproduzierbar und reparierbar funktionieren. Das Ziel ist auch: etwas nicht Kopierbares herzustellen. Ab Meilenstein 5 wird in Serie gefertigt, Meilenstein 6 ist die Auswertung und Übertragung von Feedbacks zurück in die Produktentwicklung.

Es sei ihr »absoluter Wunsch und höchster Anspruch, dass die Kunden zufrieden sind«, sagt Schott. Das gelingt ihnen ungewöhnlich oft. Zum Beispiel mit dem sehr erfolgreichen Modell Vario, den die Produktdesignerin Conny Langhammer ausgetüftelt hat. Der Clou: eine Radtasche samt Aufhängung, die sich mit einem Handgriff in Sekundenschnelle in einen vollwertigen Rucksack mit Tragesystem verwandeln lässt. »Als Designer sind wir nicht nur dafür da, das Produkt schön zu machen, sondern dass es funktioniert«, sagt Conny. Der Aufwand mit der enormen Entwicklungstiefe und Wertschöpfung in den eigenen Wänden muss sich natürlich rechnen. Produktzyklen von fünfzehn Jahren sind nichts Ungewöhnliches, Klassiker werden in Details weiterentwickelt, statt jedes Jahr neu erfunden. Und es erklärt, warum Reparierbarkeit bei Ortlieb nicht als Trend daherkommt, sondern als vorher mitinstalliertes Grundprinzip: In der Reparaturabteilung wird nicht nur wieder heil gemacht – oft wird sogar aufgerüstet. Beispiel: Verschleißstellen wie die Hakenaufnahmen vom Vario wurden von textilen Lösungen auf TPU-Teile umgestellt, weil der Abrieb deutlich sinkt. Das ist nicht billig, aber es ist genau diese Haltung: Gutes noch besser machen und bloß nichts wegwerfen, was noch ein langes Leben vor sich hat.

Norrøna und Ortlieb sind gute Beispiele dafür, wie konsequente Produktphilosophie zu Ausrüstung führt, die zuverlässig liefert. Also, komm zu uns in den Laden: anschauen, anfassen, ausprobieren, vergleichen. Wir empfehlen auch nur das, was du wirklich brauchst. »Loaded Minimalism«, wie Fredrik Lundberg von Norrøna es nennen würde. ○

TEXT MORITZ BECHER

## Testkandidat

Die eine Hose für fast alles. Der Baumwolle-Polyester-Stoffmix geht mit dir durch dick und dünn. Die Stretch-Einsätze machen jeden Bach-Hüpfen möglich. Kniefall beim Camp-Aufbau? Kein Problem: Knie- und Gesäßbereich sind verstärkt. Wenn's mal dicke Luft hat, einfach über die Oberschenkel-Öffnungen ablassen. Taschen? Ausreichend vorhanden. Krönender Abschluss? Unten am Bein, mit Kordel. Alles sicher ausgiebig getestet ...



**NORRØNA**  
FEMUND COTTON FLEX 1 LIGHT PANT  
— Preis: 229,00 Euro



## Abgefahren

Der Vario hat sich in Rekordzeit als Lieblingsteil von Rad-Pendlern und Alltagshelden gemauert. Wohlverdient – denn buchstäblich im Handumdrehen wird aus einer Hinterradtasche ein vollwertiger Rucksack. Wasserdicht, staubdicht, Made in Germany. Inklusive Laptop- und Kleinteilefach.



**ORTLIEB VARIO CYBER 26L**  
(knallt auch in anderen Farben bei uns)  
— Preis: 200,00 Euro

# TAKING COMFORT TO EXTREMES

## Komfort jenseits der Komfortzone

Morgendlicher Nebel liegt über den bunten Rhyolith-Bergen von Landmannalaugar in Island, Flüsse murmeln durch schwarze Sandflächen, und der Wind trägt den Duft von Schwefel und Moos. Auf den langen Etappen des Laugavegur Trails zwischen Hütten wie Hrafninnusker und Emstrur wird schnell klar, worauf es ankommt: Ausdauer, Trittsicherheit und die richtige Lastenverteilung. Jeder Schritt fordert Konzentration, jede Bewegung kostet Kraft.

Wer mehrere Tage unterwegs ist, stößt unweigerlich an die eigenen körperlichen und geistigen Grenzen. In diesen Momenten entscheidet die Ausrüstung mit: Ein gut abgestimmtes Tragesystem gleicht Bewegungen aus, verteilt Lasten gleichmäßig und sorgt über Stunden für Komfort – so bleibt genügend Energie, um den Weg bewusst zu erleben.

Genau hier zeigt der Aircontact Core von deuter, was modernes Tragesystem-Design leisten kann. Das Vari-Click-System erlaubt die **präzise Anpassung der Rückenlänge** in fünf Stufen, während die ActiveBalance-Schulterträger dank ihres beweglichen Trägerherzens jede Körperbewegung abfedern. Zusammen mit dem VariFlex-System wird der Rucksack zentriert gehalten, **Rücken und Schultern werden spürbar entlastet**. ECL-Hüftflossen stabilisieren zusätzlich, während das Air-Spacer-Mesh **für Belüftung sorgt**. U-förmige Frontöffnung und geräumige Taschen halten Proviant und Ausrüstung **jederzeit griffbereit** – alles, was für die langen Etappen benötigt wird, bleibt leicht zugänglich.

So wird spürbar, dass Komfort möglich ist, auch dort, wo die Herausforderung am größten ist – jenseits der Komfortzone.

Mit dem leicht bedienbaren VariClick-System lässt sich die Rückenlänge in fünf Stufen individuell anpassen



Alles mühelos zugänglich dank großer Frontöffnung



bluesign®  
PRODUCT



Seit 1996 steht die Aircontact Trekking-Serie für wegweisenden Komfort. Jetzt, drei Jahrzehnte später, hebt das neue Modell mit beweglichen Schulterträgern und VariFlex-Hüftflossen das Trageerlebnis einmal mehr auf ein neues Level – für maximale Dynamik und spürbare Entlastung auf langen Touren.

Mehr erfahren: [www.deuter.com](http://www.deuter.com)

# BABAAA WIEN - HALLO WELT

*Warum es nie zu spät ist, nochmal so richtig aufzubrechen.  
Porträt einer fast gefressenen Reiseschriftstellerin.*

**H**orcht auf, ihr Midlife-Crises-Menschen und Wechseljahrsgeplagten da draußen: Das Beste kommt erst noch; denn mit 44 nimmt das Leben so richtig Fahrt auf. Zumindest war das bei Ida Laura Pfeiffer so, wobei die zugegebenermaßen vielleicht nicht so hundertprozentig repräsentativ ist.

Wie bei solchen Figuren der Geschichte nämlich üblich, waren schon die ersten 44 ihrer letztlich nur 61 Lebensjahre ein wenig ungewöhnlich. Als drittes zwischen sechs männliche Geschwister ins Jahr 1797 hineingeboren, stand sie ihren Brüdern in nichts nach. Puppen und Mädchenkleider fand sie doof. Sie spielte lieber mit Trommeln, Säbeln, Gewehren und dergleichen. Später schnitt sie sich häufig in die Finger, nur um dem weibischen Klavierspiel zu entgehen; so steht es in ihrer Biografie aus dem Buch »Ida Pfeiffer – Gesammelte Werke«. Obwohl der Vater einer wohlhabenden Wiener Kaufmannsfamilie entstammte, wird die Erziehung als spartanisch und »fast bizarr« gezeichnet, womit gemäß Interpretationen die Grundlagen für ihren Mut, ihre Ausdauer und Gleichgültigkeit gegen Schmerzen gelegt worden seien. Der Vater verstarb früh, ihre erste und wahre Liebe wurde ihr von der Mutter verweigert.

Und dann eines Tages, pflichtbewusst verheiratet mit dem durchaus aufrichtigen, jedoch geschäftlich eher ungeschickten Erzeuger ihrer beiden Söhne, das Erbe aufgebraucht und der Spaß überschaubar, stand sie mit ihrem jüngeren Sohn in Triest, das Meer zu Füßen, die Welt als unüberblickbare Verheißung vor ihr: der absolute Hammer! Einige Jahre später, am 22. März 1842, bestieg sie mitsamt ihrem Fernweh endlich ein

Dampfboot und fuhr die Donau hinab in Richtung Schwarzes Meer, landete schließlich unter anderem in Beirut, Damaskus und Kairo und wurde fortan die bekannteste Globetrotterin ihrer Zeit. Bis ins Jahr 1858 besuchte sie während mehrerer Weltreisen Bombay, Bagdad, Babylon, Brasilien, Boston und etliche andere Orte auf dem Planeten, die mit B beginnen. Bis zum Ende ihres Lebens legte sie insgesamt 240.000 Kilometer zur See und 32.000 Kilometer auf vier Kontinenten zurück.




Überlieferungen zufolge war sie klein und gebeugt, dazu bescheiden, wahrheitsliebend, teils bis an die Schmerzgrenze direkt, also: sehr sympathisch. Mehrere der von ihr auf Reisen gesammelten Tiere, darunter eine Garnelenart (*Palaemon idae*), eine Stabheuschrecke (*Myronides pfeifferae*) und eine Meeresnacktschnecke (*Vaginula idae*) tragen ihren Namen. Über ihre Fahrten schrieb sie 13 Bücher, die in sieben Sprachen übersetzt wurden, und nicht nur Alexander Humboldt fand sie spitze. Als sie

auf Borneo in die Hände von Kannibalen fiel, überwältigte sie diese laut ihren Überlieferungen radebrechend im Jargon der Einheimischen: »Na, ihr denkt doch nicht daran, ein Weib zu tödten und zu essen, zumal ein solches, wie ich bin? Ich muss sehr hart und zähe sein.«

Nach einem solchen Satz wird man nicht gefressen. Sie starb erst Jahre später im Oktober 1858 daheim an den Folgen eines Fiebers; womöglich Malaria. Man darf annehmen, dass sie trotzdem keinen Meter ihrer Reise bereute. ○

TEXT DOMINIK PRANTL



AUFGEKLÄRT: SPORTKLETTERN VERSUS TRAD-CLIMBING

# Der Haken mit den Haken

Wie viel Sicherheit braucht das Klettern – und welche Eingriffe in die Natur sind dabei zulässig?

**E**in Fels ist kein fühlender Organismus. In diesem Sinne wird er nicht verletzt, wenn man Bohrhaken hineinsetzt. Auch wird in der Regel nicht die Natur nachhaltig geschädigt, wenn man den nackten Stein mit Haken versieht. Wohl aber wird sie verändert und funktional erschlossen. Genau hier liegt der – diesmal sprichwörtliche – Haken. Wer darf wo in welcher Stückzahl feste Sicherungen anbringen? Die Frage führt in der Kletter-Community bisweilen zu hitzig geführten Diskussionen.

Matze setzt keine Bohrhaken, sondern bringt am Fels mobile Sicherungen wie Klemmkeile an, die sich wieder entfernen lassen. Diese Variante nennt sich Trad-Climbing. Also traditionell wie früher, bevor Wände im großen Stil mit Sicherungselementen versehen wurden. Die Begehungsform kann je nach Route und Gestein längere Kletterpassagen ohne Zwischensicherungen mit sich bringen. »Man muss damit klarkommen, dass Stürze weiter sein können«, sagt Matze. »Das verlangt eine andere Psyche. Für mich hat dieses Klettern einen viel meditativeren Charakter.« Der Kletterer reizt sein Können nicht vollends aus, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Matze geht es auch nicht um möglichst hohe Schwierigkeitsgrade. »Ich gehe klettern, weil

mir die Bewegung in der Natur Spaß macht, weil ich auf mich selbst und den Fels zurückgeworfen bin«, sagt er. »Das ist mir mehr wert als irgendeine Zahl.«

Auch Tobi geht es beim Klettern um Erholung in der Natur, um Zeit mit Freunden. Doch er möchte sich auch sportlich fordern, geht gerne mal an seine Grenzen und versucht, sich zu steigern – und das ist in Sportklettergebieten weniger gefährlich. Die Routen sind mit vielen fixen Bohrhaken versehen. Wer an einer schwierigen Stelle scheitert, fällt in der Regel nicht so tief. Für Tobi das entscheidende Argument fürs Sportklettern. Er hat das Klettern selbst in einem Trad-Gebiet gelernt, ist kein »Haken-Freak«. »Aber ich möchte meinem Arbeitgeber nicht sagen, dass ich die nächsten zwei Monate ausfalle, weil ich mir die Beine gebrochen habe – weil die Route schlecht abgesichert war oder ich sie nicht mit mobilen Sicherungen absichern konnte.«

Mental macht es einen großen Unterschied, ob ein Bohrhaken vorhanden ist oder man selbst einen Keil legt, auf den man sich im Ernstfall verlassen muss. Feste Sicherungen im Fels senken die Einstiegshürden für viele Kletterer. »So werden schöne Wände und Routen mehr Menschen zugänglich«, sagt Tobi.

Und was ist mit dem Argument, dass die Natur möglichst unberührt bleiben sollte? »Diese Einstellung kann man haben«, sagt der Sportkletterer. »Ich finde es gut, wenn eine Wand gut abgesichert ist und ich mich auf die Kletterbewegungen konzentrieren kann.« Letztendlich kann jeder selbst entscheiden, in welches Klettergebiet er fährt und welche Route man klettern möchte.

## WER HAT (DAS) RECHT?

Trad-Climber Matze formuliert es so: »Ich glaube, dass wir Kletterer nicht das Recht haben, jedes Stück Fels einfach mit beliebig vielen Haken zu versehen.« Recht ist hier erst einmal nicht juristisch zu verstehen, mehr als moralisches Anrecht, das Kletterer für sich in Anspruch nehmen, wenn sie die Natur zu ihrer Freude nutzen.

Und was sagt die Rechtslage? Wer legt fest, wo Bohrhaken erlaubt sind? Ein landesweites Gesetz speziell zu dieser Frage existiert in Deutschland nicht. Freies Klettern in der Natur fällt erst einmal unter das Betretungsrecht. Feste Vorrichtungen wie Klettersteige fallen nicht darunter. Bohrhaken wiederum gehören beispielsweise in Bayern zu den zulässigen

Sicherungsmitteln, wie der Deutsche Alpenverein in einem Leitfaden erklärt. In anderen Bundesländern gelten zum Teil andere Regeln.

In der Praxis hängen die meisten Regeln vom jeweiligen Klettergebiet ab, von Schutzgebietsverordnungen und behördlichen Konzepten, in die teils historisch gewachsene Praktiken und Normen einfließen. In der Sächsischen Schweiz zum Beispiel gelten klare Regeln, die jeder Kletterer einhalten muss. Ringe werden grundsätzlich im Rahmen der Erstbegehung gesetzt. Sie dürfen nur so installiert werden, dass »unter Berücksichtigung aller Umstände mit geringster Ringanzahl und größtmöglichem Ringabstand eine ausreichende Sicherung erreicht wird« – weniger als drei Meter Abstand sind nicht erlaubt, mit begründeten Ausnahmen. Außerdem gilt: Ringe dürfen nicht ohne Beschluss der zuständigen Fachkommission entfernt werden.

In der Klettercommunity ist es guter Brauch, sich an Vorgaben und die örtliche Kletterethik zu halten. Dass auf einzelnen Routen schon mal Haken wieder abgesägt werden, ist die absolute Ausnahme. Im Grunde besteht eine friedliche Koexistenz, Trad- und Sportkletterer haben ihre eigenen Gebiete und kommen sich nicht in die Quere. Matze begrüßt, dass es für beide Varianten genügend Möglichkeiten gibt. »Am Ende ist es besser, wenn Menschen ohne Angst draußen klettern können.« Von der Idee, dass Wände nur Kletterern vorbehalten sein sollten, die nicht auf Haken angewiesen sind, hält er nichts. »Mein Ansatz ist: leben und leben lassen. Solange es mit den Regeln des Naturschutzes im jeweiligen Gebiet vereinbar ist.« ○

TEXT PHILIPP LAAGE

## Die wichtigsten Kletterbegriffe

### SICHERUNGEN IN DER WAND

- **Trad:** selbstgelegte, mobile Sicherungen zum Einhängen des Seils
- **Sportklettern:** fixe Bohrhaken zum Einhängen des Seils

### BEGEHUNGSSTILE

- **Freies Klettern:** mit Seil und Sicherungsmitteln, ohne diese zu belasten
- **Technisches Klettern:** Belastung der Sicherungsmittel ist erlaubt
- **Free Solo:** ohne Seil und Sicherungspunkte (akute Lebensgefahr!)

### BEGEHUNGSARTEN

- **Rotpunkt:** Sicherungsmittel werden aus der Kletterbewegung in den Haken eingehängt, beim Trad gehört das Legen etwa des Klemmkeils dazu
- **Pinkpoint:** Sicherungsmittel befinden sich bereits in der Wand, das heißt, Expressschlingen hängen schon im Haken
- **On-Sight:** im ersten Versuch ohne Infos zur Route
- **Flash:** im ersten Versuch mit Infos zur Route



Philosophiefrage: eine Route selbst absichern (Bild linke Seite) oder möglichst hohe Absicherung durch vorgebohrte Routen (Bild links)?



### Go-Go-Gadget-o ...

Mit diesem Teleskophelfer wirst du zum Inspector Gadget des Kletterns – und erreichst zuverlässig die erste Absicherung. Mit einem Packmaß von unglaublichen 95 auf 115 mm und einem Stangengewicht von 595 g kann er auch bei langen Zustiegen problemlos im Rucksack mitreisen. Expandiert erreicht er eine Länge von 3 m. Und mehr noch: Im gesamten Set sind noch ein Superclip, ein US-Gewindeadapter und ein Kameraadapter enthalten. Das macht ihn kompatibel mit Griffbürsten und anderem Zubehör.

**METOLIUS ROLL UP STICK CLIP KIT**  
— Preis: 300,00 Euro

### Bring a friend

Ein Klassiker unter den Kletterklemmen ist noch besser geworden – und noch variabler. Die verlängerbare Schlinge ist perfekt für Riss-Routen, die sich um Ecken herum und durch Dächer schlängeln. Und du sparst Gewicht, weil du keine Extraschlingen mitklettern musst. Das Doppelachsdesign gibt dabei größtmöglichen Spielraum in Relation zum Gewicht. Begrüße deine neuen »Freunde« einfach mal bei uns in der Kletterabteilung.



**BLACK DIAMOND**  
C4 EXTENDABLE SLING CAMALOT #2  
— Preis: 95,00 Euro



BEWEGT: OUTDOOR-APPS

# App in die Natur

In Zeiten digitaler Echtzeitvermessung sind Smartphone-Apps bei Outdoor-Aktivitäten für Viele ein gebräuchliches Hilfsmittel. Mit ihnen lässt sich nicht nur navigieren und Hilfe rufen, man wird auch zum Botaniker und Vogelkundler. Aber nicht alle taugen. RAUSZEIT stellt acht nützliche Apps für unterwegs vor.

Die Zeiten, in denen Wanderer, Radfahrer und Bergsteiger allein mit Faltkarte und gedrucktem Tourenführer unterwegs waren, sind vorbei. Heute nutzt ein Großteil der Menschen mindestens eine App, um die nächste Tour zu planen, unterwegs den Weg zu finden und seine Erlebnisse mit anderen digital zu teilen. Das macht Freude, ist aber nicht ohne Risiko. Wer stumpf einem aus dem Netz hochgeladenen GPS-Track folgt, landet im schlechtesten Fall in weglosem Absturzgelände – passiert leider regelmäßig. Idealerweise verlässt man sich also nie allein auf die App, hinterfragt fremde Tourtentipps kritisch und bringt außerdem genug Erfahrung mit, um die digitalen Infos aufs eigene Können zu übertragen. Zwei Platzhirsche auf dem Smartphone sind sicherlich Komoot und Outdooractive, unter Radsportlern ist meist Strava gesetzt. Welche Outdoor-Apps sind zusätzlich praktisch? Wir haben uns umgeschaut.



## BERGFEX: APP FÜRS WANDERN & TRACKING

Beliebte Touren-App mit Wanderkarten auf OSM-Basis, GPS-Navigation und Fokus auf den Alpenraum. Nutzer können mehr als 500.000 Touren nach Dauer, Schwierigkeit, Distanz und Höhenmetern filtern, Tracks aufzeichnen und auswerten, Highlights und Fotos speichern. Die werbefreie Pro-Version liefert Offline-Nutzung, erweitertes Kartenmaterial, detaillierte Topo-Ansicht, Hangneigungs-Layer, Wetterkarten, Webcams und Warnungen beim Verlassen der Tour. Fürs Wetter und für Ski & Schnee gibt es von Bergfex eigene Apps.

**Kompatibel für: iOS und Android**

**Kosten: Jahresabo 35,99 Euro bei einmaliger Abrechnung**



## METEOBLUE: WISSEN, WOHER DER WIND WEHT

Die App liefert Wetter-Infos, denen Bergprofis vertrauen: kompakte Vorhersagen, Meteogramme, Webcams, Regenradar, Satellitenbilder der Wolkendecke. Besonders hilfreich im Gebirge ist die Kartenansicht. Sie visualisiert farblich Temperatur, Wolken, Niederschlag, Sonnenstunden und Wind. Über die Animation sieht man auf einen Blick, wo aus welcher Richtung der Wind weht – und wie stark.

**Kompatibel für: iOS und Android**

**Kosten: 0,00 Euro. Allerdings: Das Premium-Abo »point+« (10,00 Euro pro Monat oder 50,00 Euro pro Jahr) blendet Werbung aus und bietet spezifische Wetterinformationen und Präzisionsdiagramme.**

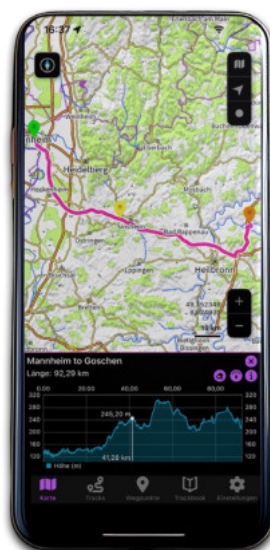


## GPX VIEWER PRO: NAVIGIEREN IM NIEMANDSLAND

Die schlanke App leistet treue Dienste als Routenfinder auch in anspruchsvollem Terrain und abgelegenen Gegenden in und außerhalb Europas, wo Handyempfang über längere Strecken nicht gesichert ist. Man lädt GPX-Tracks fürs Navigieren in die App und kann eigene Routen aufzeichnen. Keine Tourenvorschläge, keine Wegbeschreibungen mit Fotos, kein Schnickschnack. Offline-Karten für einzelne Länder lassen sich einzeln herunterladen. Als Ergänzung zur Allround-Touren-App ist GPX Viewer Pro vergleichsweise günstig.

**Kompatibel für: iOS und Android**

**Kosten: Einmalkauf statt Abo. 8,99 Euro (Android) bzw. 7,99 Euro (iOS)**





### PEAKFINDER: ORIENTIERUNG UND GIPFELSEHNSUCHT

Die App zeigt in Echtzeit die umliegenden Gratlinien und Gipfel mit Höhenangaben – einfach die Handykamera ausrichten und umher schwenken. Die Visualisierung der Geländeform hilft nicht nur bei der Orientierung, man entdeckt auch neue, lohnende Gipfelziele. Außerdem sieht man die Sonnenbahn. Das ist praktisch, um zu wissen, wie lange man (noch) Tageslicht hat. Und wer mit dem Zelt unterwegs ist, findet leichter einen besonders schönen Lagerplatz. Die App funktioniert offline und nutzt den Handy-Kompass (der teils störungsanfällig ist).

Kompatibel für: iOS und Android

Kosten: einmalig 5,99 Euro



### SOS EU ALP: LEBENSRETTER IM NOTFALL

Ob Wanderunfall oder Sturz im Klettersteig: Über die kostenlose App lässt sich auch ohne Kenntnis der richtigen Telefonnummer ein Notruf auslösen. Die GPS-Koordinaten werden an die zuständige Rettungsleitstelle weitergeleitet, die dann versucht, Kontakt aufzunehmen. Man hinterlegt in der App persönliche Informationen, medizinische Angaben etwa zu Krankenversicherung, Allergien und Medikamenten sind optional. Wichtig: Die App funktioniert nur bei Netzempfang. Sie deckt außerdem nur die bayerischen Alpen, Tirol und Südtirol ab.

Kompatibel für: iOS und Android

Kosten: 0,00 Euro



### FLORA INCOGNITA: PFLANZEN EINFACH BESTIMMEN

Was blüht dort so hübsch am Wegesrand? Das hast du dich sicher auch schon einmal gefragt. Abhilfe schafft die kostenlose App der Technischen Universität Ilmenau, mit der sich Pflanzen per Kamerafotos bestimmen lassen. Man erhält ausführliche Steckbriefe

zur jeweiligen Art, etwa zur Verbreitung, aber auch zur eventuellen Giftigkeit, und kann seine Beobachtungen in der App sammeln. Für den Gamification-Faktor sorgen Plaketten, die man sich erarbeiten kann. Denn mit der App hilft man der Forschung dabei, die Artenvielfalt zu monitorieren.

Kompatibel für: iOS und Android

Kosten: 0,00 Euro



### MERLIN BIRD ID: NICHT NUR FÜR ORNITHOLOGEN

Vogelgesang liefert die passende akustische Untermalung eines Draußen-Erlebnisses. Nur welcher gefiederte Gefährte piept und trällert da so energisch? Das findet die KI-gestützte App des Cornell Lab of Ornithology (USA) heraus. Damit lassen sich Vögel per Tonaufnahme bestimmen. Auch Laien können damit verschiedene Arten ohne Bestimmungsbücher zuordnen.

Kompatibel für: iOS und Android

Kosten: 0,00 Euro



### TRAIL SENSE: DAS DIGITALE SCHWEIZER TASCHENMESSER

Die kostenlose Multifunktions-Outdoor-App für Android arbeitet allein mit den Sensoren des Smartphones und liefert in der Wildnis auch ohne Netzempfang im Zweifel entscheidende Informationen. Sie bietet Karten, Navigation per Kompass, Wetter- und Sturmeinschätzungen anhand barometrischer Daten, Gezeiten, Sonnenaufgang und -untergang sowie Werkzeuge wie Taschenlampe, ein akustisches SOS-Signal und Neigungsmesser. Nutzer loben den geringen Speicherplatz auf dem Handy.

Kompatibel für: Android

Kosten: 0,00 Euro

TEXT PHILIPP LAAGE

## Smart fürs Phone

Fotos ohne Verlustängste. Einfach die Verankerung mit dem universellen Adapter zwischen Handy und Hülle einlegen und Gehäuse am Schultergurt befestigen – und unbeschwert Apps nutzen. Das 85 cm lange Dyneema-Seil fängt Stürze auf. Du kannst auch acht verschiedene Ausgabelängen festlegen, um die maximale Fallhöhe zu begrenzen. Bei Nichtgebrauch einfach Smartphone in die integrierte mitgelieferte Cordura-Hülle stecken.

REELOQ PRO — Preis: 59,90 Euro



## Sonnenenergie

Faltbare Stromtastelle fürs effektive Laden auf Tour. 625 g leicht, mit robusten Metallösen zum Anbringen an Rucksack, Radträger & Co. Zweimal USB-A- und einmal USB-C-Zapfstellen und 30 Watt maximale Leistung liefern volle Flexibilität. Eine neue Solarzellentechnologie erhöht die Ladeleistung um bis zu 60 %. Eine kratz- und abriebfeste PET-Beschichtung schützt die Panelflächen. Wasserdicht nach IPX5.

NITECORE SOLARPANEL FSP30 - 30W  
— Preis: 134,95 Euro

## Energieriegel

10.000 mAh bei 143 g Gewicht (Carbon lässt grüßen). Dazu höchste Flexibilität: Auf zwei USB-C-Anschlüssen kannst du entweder zwei Endgeräte gleichzeitig laden – oder ein Gerät laden und gleichzeitig die Powerbank wieder aufladen. 22,5 Watt sind der maximale Out- und Input. Spannende Details: Betriebsanzeige durch Anklopfen, wasserdicht nach IPX7 und Trageband, das gleichzeitig ein Ladekabel ist.

NITECORE NB10000 GEN4  
— Preis: 84,95 Euro





**KOMFORT, AUF DEN  
DU ZÄHLEN KANNST**

**ULTRALIGHT XR**  
**SLEEPING MAT**



**Entspanne dich mit der Ultralight XR.**

Leicht zu tragen, geräumig beim Schlafen und langlebig. Mit adaptiver Unterstützung und einem breiteren Profil, das sich jedem Schlafstil anpasst, kannst du dich auf Komfort verlassen, Reise für Reise.

TESTED BY  
**AUSTRALIA**



ROBERT SCHÖNEBERG

Robert arbeitete früher bei durchaus exotischen Event-Projekten – fernab jeder Komfortzone, von Boreal-Nadelwäldern der Taiga bis brasilianischer Dschungel. Dort schlief er über Monate in der Hängematte und hat gemerkt: Das ist nicht nur bequem, sondern oft auch praktisch. Mittlerweile ist er Experte im Abhängen.

# Richtig abhängen

im Dschungel. Mit gutem Kälteschutz, wie einem Underquilt, also einer Art Daunendecke zum Drunterhängen, ist eine Hängematte sogar im Winter spannend: Du bist vom Boden entkoppelt – das ist ein echter Vorteil.



## 1 Wann ist Schlafen in einer Hängematte sinnvoll?

Vor allem immer dann, wenn du nicht auf dem Boden liegen willst: wegen Kälte, Nässe, Krabbeltieren – oder weil du keine Lust hast, ewig nach einer ebenen Stelle zu suchen. Unterhalb der Baumgrenze ist das super, auch beim Wasserwandern, wo Wiesen und Ufer oft feucht oder sumpfig sind. Man fühlt sich wie in einem Kokon und hat das Gefühl, sicherer zu sein als am Boden, vor allem

## 2 Hast du Tipps und Tricks?

Das Zauberwort ist »diagonal schlafen«: Füße an den Rand auf die eine Seite, Kopf an den Rand auf die andere. Die Hängematte nicht knallhart spannen, sondern eher wie ein breites, freundliches Lächeln hängen lassen – dann liegst du deutlich flacher. Bei der Aufhängung nutze ich immer breite Gurtbänder, damit der Baum keinen Schaden nimmt. Achte in jedem Fall darauf, Synthetik-Spannleinen zu verwenden, Naturseile dehnen sich stärker. Und immer nach unten für gute Isolation sorgen – mit Matte oder Underquilt –, auch in vermeintlich wärmeren Nächten. Dazu ein kleines Kissen oder eine zusammengepackte Daunendecke. Im Sommer ist ein Moskitonetz bei uns oft Gold wert, in nördlichen Regionen sollte es wegen der winzigen Kriebelmücken ein besonders feines Netz sein.

## 3 Was zählt beim Kauf?

Ans Einsatzgebiet denken und nicht jedes Gramm jagen – Komfort schläft mit. Wichtig finde ich: Wenn Isomatte, dann mit diagonalem Einschubfach – sonst wird's schnell eine rutschige Nummer. Essenziell ist für mich als Nässeschutz ein spezielles Hängematten-Tarp. Und eine Ridgeline, also eine Art Dachfirst-Leine. Ideal zum Aufhängen von Stirnlampe und Stautäschchen. Wichtiges Detail: Sie sollte in Verbindung mit einem Moskitonetz innenliegend verlaufen, damit du den Mückenschutz nicht öffnen musst, um Licht zu machen.



## Hängebett

395 g leichtes Gesamtpaket zum Chillen und Schlafen ohne lästige Krabbel- und Flugtierchen. Bis zu 140 kg ist diese Hängematte aus Ripstop-Nylon-Gewebe belastbar. Das integrierte und per Ridgeline in Form gehaltene Moskitonetz schützt mit einer feinen Netzdichte von 93 Löchern pro Quadratzentimeter zuverlässig vor Insekten. Brauchst du das Netz einmal nicht, klappst du es einfach unter der Hängematte um und fixierst es per Reißverschluss wieder; so hängt es nicht auf den Boden und wird zur Kriechleiter.

**COCOON**  
ULTRALIGHT MOSQUITONET HAMMOCK  
— Preis: 99,95 Euro

## Unterbodenschutz

Ja, das ist eine Investition – aber es lohnt sich. Der 660 g leichte und mit feinsten Daunen gefüllte Underquilt ist eine großartige Ergänzung weil Anti-Frostschutz-Maßnahme, nicht nur für Winter-Durchhänger. Mit dem cleveren Drei-Kordel-Zugsystem kannst du die Frostschutzhaube perfekt an deine Matte anpassen und vermeidest effektiv Kältebrücken. Mit Wärmekragen an Kopf- und Fußende.

**COCOON**  
HAMMOCK UNDERQUILT DOWN  
— Preis: 229,95 Euro



## Luftlinien

Ultraleicht (35 g), aber bärenstark (70 kg Belastbarkeit) – pro Stück. Lässt sich stufenlos auf die benötigte Länge einstellen.

**COCOON**  
HAMMOCK STRAPS ULTRALIGHT  
— Preis: 34,95 Euro

# Knapp daneben

Dem Tod von der Schippe zu springen, ist zwar noch keine offizielle Outdoor-Sportart. Ein paar Menschen haben sich aber ganz wacker darin geschlagen.

TEXT TITUS ARNU

## 1 Die Selbstamputation

Während einer Tour durch den Bluejohn Canyon (Utah) klemmte sich der Kletterer Aron Ralston 2003 seine rechte Hand durch einen Felssturz ein. Er überlebte sechs Tage ohne Wasser und trank seinen eigenen Urin. Schließlich brach er sich absichtlich die Unterarmknochen und amputierte seine Hand mit einem stumpfen Multitool. Danach kletterte er einhändig eine 20 Meter hohe Felswand hinab und wanderte 10 Kilometer, bis er auf eine wandernde Familie traf – stark blutend, aber lebend.

## 2 Abgestürzt im Blizzard

Norman Ollestad Jr. war elf, als sein Vater ihn im Februar 1979 in seiner Cessna zu einem Skirennen in Nordkalifornien mitnahm. Sie erreichten den Wettkampf nie. Auf dem Flug zum Big Bear Mountain gerieten sie in einen Wintersturm und stürzten in den San Gabriel Mountains ab. Ollestads Vater überlebte den Crash nicht. Der elfjährige Junge und die Freundin seines Vaters, Sandra, waren in über 2500 Metern Höhe auf sich allein gestellt. Ollestad sah mit an, wie Sandra in die Tiefe stürzte und starb. Er wurde nach neun Stunden Abstieg am Fuß des Berges von einer Familie gefunden und sofort ins Krankenhaus eingeliefert. Seine dramatische Geschichte erzählt er im Buch »Sole Survivor«.

## 3 Allein unter Eisbären

Ada Blackjack von den Inupiat startete 1921 als einzige weibliche Teilnehmerin einer Arktis-Expedition auf die Wrangel-Insel bei Sibirien. Ihre ausschließlich männlichen, weißen Mitstreiter starben an Skorbut und beim Versuch, die Insel übers Packeis zu verlassen. Ada überlebte in ständiger Angst vor Eisbären, erlegte trotz fehlender Erfahrung Robben und schlief monatelang allein in der lebensfeindlichen Eiswüste. Nach ihrer Rettung wurde sie nicht gefeiert, sondern infrage gestellt. 1983 starb sie verarmt.

## 4 Drei Wochen im bolivianischen Dschungel

Der israelische Abenteurer und Autor Yossi Ghinsberg verlor 1981 seine Trekking-Gruppe im Amazonasgebiet. Er ernährte sich von fauligen Eiern, Würmern und unbekanntem Pflanzen. Sein Körper war von Insektenstichen übersät, seine Füße begannen, im Wasser durch Pilzbefall zu faulen. Er halluzinierte Gespräche mit einer imaginären Frau, die ihn davon abhielt, sich umzubringen. Nach drei Wochen alleine im Dschungel wurde er von einem Suchtrupp gefunden.

## 5 Verlaufen in der Sahara

Der italienische Ultraläufer Mauro Proserpi verirrte sich 1994 während des Marathons des Sables in der Sahara. Er trank seinen eigenen Urin, aß Fledermäuse roh und versuchte, sich mit einem Taschenmesser die Pulsadern aufzuschneiden, um seinem Leiden ein Ende zu setzen – doch sein Blut war zu dickflüssig. Er überlebte neun Tage in einer der lebensfeindlichsten Landschaften der Erde, bis er zufällig auf ein Nomadencamp traf.

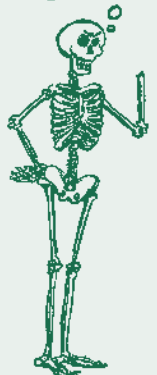
## 6 Erfolgreich aufgetaut

Die Schwedin Anna Bågenholm fiel 1999 bei einer Skitour in Nordnorwegen in einen Eisbach und wurde eingeklemmt. Erst nach 80 Minuten konnte sie von einem Rettungsteam befreit werden. Zu dem Zeitpunkt war sie bereits 40 Minuten bewusstlos – und ihre Körperkern-temperatur auf 13,7 Grad gesunken. Nach erfolgreicher Reanimation, langsamem Erwärmen und konsequenter Rehabilitation konnte sie vier Monate später wieder ihren Beruf als Ärztin ausüben.

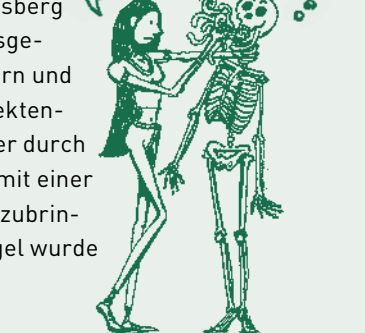
## 7 Die Frau, die vom Himmel fiel

1971 fiel Juliane Koepcke, damals 17, bei einem Flugzeugabsturz in Peru angeschnallt in ihrem Sitz aus über 3000 Metern Höhe in den Regenwald. Mit gebrochenem Schlüsselbein und offenen Wunden watete sie tagelang durch Flüsse. Um Maden in ihren Verletzungen abzutöten, goss sie Benzin aus einem verlassenen Lager über die Wunden. Sie ernährte sich von Süßigkeiten, die sie bei sich trug, bis Holzfäller sie fanden.

HMM MIST.



FRISS ODER STIRB!  
GLAUB' MIR IS' SCHLECHT



HIGH FIVE!  
ZIN EH AMENDE.



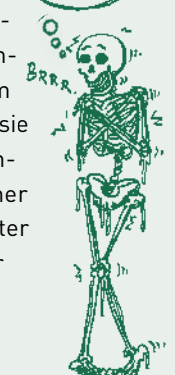
MIR IST ETWAS SCHWINDELIG.



WAS SOLL ICH DENN NOCH TUN?



SCHON KALT...



GARR!!  
NA TOLL. ALLES LEER





**WAY BEYOND: HEISSE LUFT.**  
**STATT VIEL WIND UM NICHTS ZU MACHEN,**  
**BAUT DER KADURO AUF ECHE INNOVATION.**  
**DIE REVOLUTIONÄRE SOHLE VERBINDET**  
**TRADITIONELLE HANDWERKSKUNST MIT HIGHTECH.**  
**FÜR ERLEBNISSE, DIE LÄNGER HALTEN**  
**ALS JEDES WERBEVERSPRECHEN.**



**HANWAG KADURO LOW GTX**

Neubesohlbar

100% Made in Europe

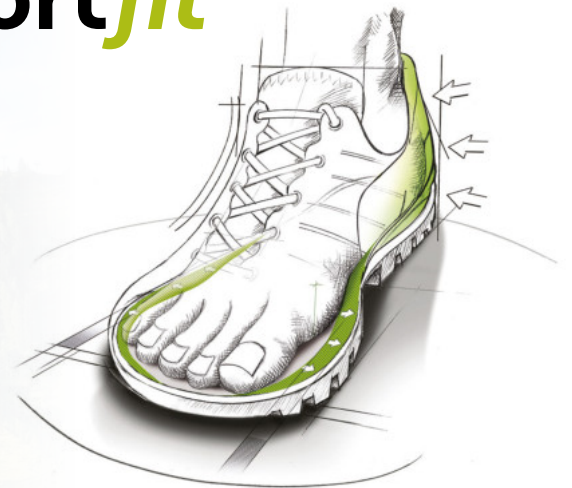
[hanwag.com](https://www.hanwag.com)

# TOP COMFORT FÜR IHRE FÜSSE



**Messina Walker Lady**  
(auch als Herrenmodell erhältlich)

## Comfortfit®



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



**Trento GTX**  
(auch als Damenmodell erhältlich)



# MEINDL

Shoes For Actives

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