15 JAHRE RAUSZEIT
15
30 AUSGABEN

AUSGABE WINTER 2026/2027

RAUSZEIT

MENSCHEN. WEGE. ABENTEUER.

SFU
immer Unterwegs

→ **DEM WINTER INS GESICHT LACHEN**
52 Seiten Tipps & Tricks, Inspiration und feinste Ausrüstung für deinen Outdoor-Herbst & -Winter



↑ **KOPFLAMPEN**
So bringst du richtig Licht ins Dunkle



↑ **28 JAHRE HEIMWEG**
Die unglaubliche Reise des Karl Bushby



Arbeitsweg = Rauszeit!

Wenn die Tage kürzer, die Luft kühler und die Wege nasser werden, verändert sich auch der Weg zur Arbeit. Kein Grund für uns, nicht trotzdem aufs Rad zu steigen. Nicht, weil es immer bequem ist, sondern weil es sich gut anfühlt: frische Luft, Flexibilität und ein kleines Abenteuer vor der Arbeit. Kälte, Dunkelheit, Regen, nasses Laub oder Schnee bringen ihre Herausforderungen mit sich – aber auch besondere Momente. Verschneite Wege entlang von Flüssen, stille Sonnenaufgänge oder ein Kaffee mit Kolleg*innen in der noch ruhigen Stadt. Mit der richtigen Kleidung, warmen Händen, trockenen Füßen und guter Beleuchtung wird so auch die kalte Jahreszeit zur Fahrradpendler-Saison.



THORSTEN, SFU Braunschweig

Kälte, Regen, Dunkelheit:
Was fordert dich im Herbst und Winter –
und wie bist du dafür gerüstet?
»Die Kleidung so wählen, dass ich weder friere noch schwitze. Ich starte lieber leicht fröstelnd und fahre mich warm – mit atmungsaktiven Shirts, Fleece und Softshell. Die größte Herausforderung ist für mich aber der Straßenverkehr, gerade bei schlechter Sicht.«

Thorstens Tipp für dunkle Tage:
Eine Kopflampe am Helm leuchtet auch gut in die Kurven. Werkzeug, Handschuhe und ein kleines Erste-Hilfe-Set gehören ebenfalls ins Gepäck.



FABIAN, SFU Hannover

Was ist das Schönste,
was du auf dem Weg zur Arbeit erlebst?
»Die frische Luft am Morgen vertreibt meine letzte Müdigkeit. Besonders mag ich die verschneite Landschaft an der Leine.«

Fabians Tipp für kalte Tage:
Gutes Licht, gute Reflektoren, volle Aufmerksamkeit – sehen und gesehen werden. Dazu warme Handschuhe, ein Buff und Helmcover gegen kalten Wind sowie Gamaschen für matschige Wege.



ANN-KATHRIN, SFU Braunschweig

Warum steigst du auch im Herbst und Winter
morgens aufs Rad?
»Mit dem Rad bin ich am flexibelsten. Ich komme schnell und entspannt überall hin und bin unabhängig von Fahrplänen und Stau.«

Ann-Kathrins Tipp für kalte Tage:
Gut sichtbar bleiben. Warme Handschuhe einpacken. Lampen-Akkus laden. Und auf gute Winterbereifung setzen. Vor allem aber: sich die Zeit nehmen, den Weg zu genießen.



WIR MACHEN DICH SICHTBAR!

Beim Kauf einer Wetterschutzjacke gibt's ab sofort ein SFU-Reflexband gratis* dazu.

*Nur solange der Vorrat reicht.

SFU
immer Unterwegs

SFU – Sachen Für Unterwegs GmbH

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

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

oder online unter www.sfu.de

15 Jahre RAUSZEIT

Der Ursprung der RAUSZEIT war sicherlich charakterbildend für das Heft. Die Idee entstand nicht in einem Besprechungsraum, sondern an einem Ort, der dafür kaum passender hätte sein können: im Gruppenzelt, zwischen Hauptgang und Dessert, zubereitet auf Trangia-Kochern, während einer Hundeschlittentour im nordschwedischen Naturreservat Vålådalen, organisiert als Händlerschulung des dort heimischen Zeltherstellers Hilleberg. Das war im März 2011. Im Frühjahr 2012 erschien die erste Ausgabe. Du hältst gerade die 30. in deinen Händen. Danke an dieser Stelle, für all die schönen Reaktionen, die wertvollen Feedbacks und die konstruktive Kritik.

2012 – das wirkt noch gar nicht so lange her. Und doch … damals war Instagram nur eine simple Foto-App. TikTok? Gab es nicht. Netflix? Nur in Nordamerika. Die Toten Hosen eroberten mit »Tage wie diese« die deutschen Charts, und Corona war nur eine mexikanische Biersorte. Und in der Outdoor-Blase? Da brachte Greenpeace mit seiner Anti-PFC-Kampagne unsere Feel-Good-Welt ins Wanken – und zwang richtigerweise alle, sich in puncto Schadstoffeinsatz schnell weiterzuentwickeln. Mit dem Modell Warbird brachte Salsa das erste Gravelbike der Welt auf den Markt, was erst viele Jahre später zum Mega-Trend wurde, das Thema Bikepacking im Schlepptau. Und Petzl brachte mit dem Modell Nao die erste Kopflampe mit der automatisierten Licht-Technologie »Reactive Lighting« auf den Markt. Dazu – als Brücke ins Heute – gibt es im BESSERWISSER Kopflampen ab S. 18 mehr zu lesen.
Das RAUSZEIT-Credo »Menschen. Wege. Abenteuer.« ist für uns über 15 Jahre Leitbild und Filter gewesen. Ja, wir lieben gute Ausrüstung und können uns darin herrlich verlieren. Wir verdienen mit dem Verkauf davon unseren Lebensunterhalt und den aller Mitarbeitenden. Aber am Ende ist sie Mittel zum Zweck. Im Zentrum stehen diese drei Worte. Und wir hatten und haben das großartige Privileg, in den ERLEBT-Reportagen Abenteuer aus aller Welt mit unseren Lesern zu teilen, auch als Inspiration. Wir durften spannende Persönlichkeiten – bekannte und unbekannte – schrift- und bildlich auf ihren (Lebens-)Wegen ein Stück weit begleiten. Umso mehr freuen wir uns, dass wir in der Jubiläumsausgabe die bisher längste Abenteuerreise unserer Magazingeschichte in NACHGEFRAGT (S. 34) von Karl Bushby erzählt bekommen: Nach 28 Jahren Reise um die Welt will er im November in seine englische Heimatstadt zurückkehren. Zu Fuß natürlich. Kurios: Als unsere erste Ausgabe erschien, war bei ihm gerade Halbzeit.

Wir freuen uns jetzt schon auf all die Geschichten über Menschen, Wege und Abenteuer, die noch vor uns liegen. In diesem Sinne: Genieß deine (R)Auszeiten diesen Herbst und Winter.

DEIN RAUSZEIT-TEAM

Zum Cover
Annie Evans hatte bei ihrem Solo-Trip durch den Nationalpark Cairngorms in den schottischen Highlands eine Whiteout-Etappe und eine stürmische Novembernacht hinter sich. Groß also die Freude über Windstille und Winterzauber am nächsten Morgen.
FOTO Annie Evans



Inhalt — RAUSZEIT 02/2026

04 RAUSBLICK
Gletscher-SOS

06 RAUSLESE
Feine Ausrüstungsteile

08 ERLEBT
Zu Gast im Schweizer Nationalpark

16 RAUSPROBIERT
Mein erstes Winterbiwak

18 BESSERWISSER
Die Erleuchtung: Kopflampen

24 STERNEKÜCHE
Outdoor-Garküche

25 KLEINE ABENTEURER
Fährtensucher & Spurenleser

26 AUFGESPÜRT
Work & Travel

32 LIEBLINGSTEILE
Wie der Name schon sagt …

34 NACHGEFRAGT
Karl Bushby – 28 Jahre unterwegs

38 EINBLICK
Der Weg der Merinowolle

41 ARCHIVGUT
Douglas Tompkins

42 AUFGEKLÄRT
Temperaturangaben verstehen

45 LIEBESERKLÄRUNG
Meindl Borneo 2 MFS

46 BEWEGT
Winter-Radpendeln

49 3 FRAGEN AN …
Check deine Kletterausrüstung

50 LAGERFEUER-LATEIN
Feuchte Fakten – Regen

FOTOS COVER Annie Evans, Lafouche/Petzl, Archiv Karl Bushby

Allgemeine Anfragen und Anregungen bitte an redaktion@rauszeit.net

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

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

Stummer Hilfeschrei

Drei Buchstaben, die jeder versteht: SOS. Der norwegische Fotograf Vegard Aasen hat das internationale Notsignal nicht gefunkt, sondern mit Stirnlampen in die Landschaft geschrieben – per Langzeitbelichtung. Sein »SOS Project« ist kein hübsches Lichtspiel, sondern ein fotografischer Hilferuf der Natur.

Das erste Motiv entstand am Mer de Glace in den französischen Alpen. Wo sich der Gletscher zurückzieht und die Landschaft sichtbar verändert, zieht sich das leuchtende SOS über das Eis: Warnsignal und Erinnerung daran, wie schnell vermeintlich Ewiges verschwinden kann.

Noch konkreter wird Vegard Aasen am Jostedalsbreen, dem größten Gletscher des europäischen Festlands, in der norwegischen Provinz Vestland nördlich des Sognefjords. Dort trifft Klimawandel auf einen lokalen Konflikt: Eine von Investoren geplante Seilbahn soll Besucher bis an die Grenze des Jostedalsbreen-Nationalparks bringen. Aasen beteiligt sich mit seinem Bild an einer Kampagne, die das Projekt stoppen und zugleich Schutzzonen rund um norwegische Nationalparks anstoßen will. Seine Botschaft: Schutzgebiete enden auf der Landkarte mit einer Linie – Auswirkungen von Verkehr, Lärm und Infrastruktur tun das nicht.

Gerade deshalb funktionieren seine Bilder so gut. Erst sieht man einen spektakulären Gletscher bei Nacht. Dann das Licht. Erkennt das Signal dahinter. Und plötzlich ist das Foto nicht mehr Land-, sondern Botschaft. Aasen nutzt Schönheit nicht als Ziel, sondern als kontroverses Alarmsignal: SOS eben.

www.vegardaasen.com/thesosproject





FOTOS Vegard Aasen



RAUSLESE

Ausrüstungsleckerbissen für Herbst und Winter





Daunwolle

Es gibt zwei Naturfasern, die überragende Eigenschaften haben, aber in der Natur selbst nie kombiniert vorkommen. Die Rede ist von Daune – unerreicht im Isolations-Gewichts-Verhältnis – und Wolle mit Wärme, Feuchtigkeitsmanagement und Geruchshemmung. So, und wenn man diese beiden Naturwunder schlau miteinander kombiniert? Kommt DownWool dabei raus, bekannt aus den großartigen Schlafsäcken der Marke Grüezi bag. Nun hat Bergsportspezialist Ortovox dieses einzigartige Material in eine Isolationsjacke gepackt, umhüllt von reiß- und abriebfestem, recyceltem Nylon-Stoff. Das Ergebnis: ein Wohlfühlgarant der Extraklasse.

ORTOVOX DOWNWOOL 180 HOODED JACKET WOMEN
— Preis: 380,00 Euro





Coffee or tea?

Mittlerweile kostet oft schon normales Handgepäck Aufpreis, nur wirklich kleine Taschen oder Rucksäcke sind noch inklusive. Der nur 725 g leichte Border Easy Cabin 28 ist so konzipiert, dass er per U-Öffnung sauber gepackt werden kann und bei Platzengpässen im Flieger auch unter den Vordersitz passt. An ein gepolstertes Laptopfach (bis 15 Zoll) sowie mehrere Orga-Orte wurde ebenso gedacht. Die Maße von 45 x 36 x 20 cm und die 28 Liter Volumen sind voll auf das Mini-Gepäck ausgerichtet; wir empfehlen dennoch zwingend, die Vorgaben der einzelnen Airlines zu beachten.

GREGORY BORDER EASY CABIN 28
— Preis: 110,00 Euro





Lichtschalter

Aufgepasst: Dieses 32 g leichte quadratische Lämpchen im Streichholzschachtel-Format könnte dein neues Lieblingsteil werden. Ein raffinierter Fünffach-Clip schiebt sich seitlich ins Gewebe und hält sicher, ohne danach Spuren zu hinterlassen. Bei sensiblen Stoffen – wie Gore-Tex – kommt ein Magnet-Verschluss zum Einsatz. Apropos: Entsprechend hält das LightPlus auch auf Metalloberflächen. Sechs Leucht-Modi – von weißem Streulicht über Fokuslicht, Warmlicht und Rot(blink)licht bis zum SOS-Signal – sind verbaut, bis zu 500 Lumen stark, alles dimmbar. Spritzwasserfest und mit USB-C-Ladebuchse. Ausprobieren? Gerne, komm vorbei!





Nur 32 g, 6 Leucht-Modi & an jedem Textil zu befestigen!

MEOLINQ LIGHTPLUS
— Preis: 39,95 Euro



keramikbeschichtet

Hoch die Tasse

Vielleicht die letzte Tasse, die du in deinem Leben kaufen willst, also wirst. Denn: Die innenseitige Keramikbeschichtung garantiert reinen Kaffeegenuss ohne Metallbeigeschmack. Typisch Yeti ist diese Schluckhilfe gemacht für die Ewigkeit. Wenn sie dir in den Bergen mal runterfällt, wird wohl eher der Fels brechen als der Henkel. Die Rundum-Doppelwand-Konstruktion plus Deckel hält den Kaffee bis zum letzten Schluck heiß – und den Feierabend-Drink kalt. Stapelbar und spülmaschinengeeignet.

YETI RAMBLER 10 OZ CL MUG MS (CERAMIC)
— Preis: 35,00 Euro

Have Matsch Fun

Dass Altra unsere Herzen im Sturm erobert hat, liegt primär an der überragenden Passform und der ebenso angenehmen wie dynamischen Dämpfung. Der neue Experience Wild 3+ GTX legt jetzt noch einen drauf: Mit einer Gore-Tex Membran wird er wasserdicht und hat reflektierende Elemente im Oberschuh integriert. Gerade zur dunklen und feuchten Jahreshälfte sind diese beiden Eigenschaften ein absolutes Komfort- und Sicherheitsplus. Das Sohlenpaket mit einer speziell für nass-matschige Bedingungen konzipierten Vibram-Laufsohle ist mittelhoch. Mit 538 g pro Paar schwebst du dann quasi über den Trail. Einfach mal reinschlüpfen – bei uns im Laden.

ALTRA EXPERIENCE WILD 3+ GTX WOMEN
— Preis: 180,00 Euro



Datenschutzhülle



Keine Panik – aber je digitaler wir werden, desto mehr Möglichkeiten für Daten-Klau gibt es. Dieses Mini-Portemonnaie lässt Info-Kraken aber abblitzen. Bis zu sechs Karten passen in den patentierten Cardprotector, der deren RFID-Chips zuverlässig vor ungewolltem Auslesen schützt. Und wenn du sie brauchst: einfach per Mini-Hebel aufgefächert aus dem Alugehäuse schieben und entnehmen oder direkt kontaktlos bezahlen. Umhüllt von europäischem Rindsleder, gefertigt in den Niederlanden, dazu Platz für Scheinchen, Visitenkarten und Belege.

für 6 Karten & mit integriertem Chip-Schutz!

SECRID MINIWALLET MATTE
— Preis: 69,00 Euro





nur 79g!



Not-Licht

Zuverlässige Allround-Back-up-Lampe. Neben dem dreistufigen Normallicht bis 450 Lumen verfügt sie über ein Flächenlicht in zwei Farbstufen: Kühlweiß (und dreifach dimmbar) für gute Ausleuchtung, Warmlicht für gemütliche Zeltstimmung. Der Lampenkopf ist drehbar, das Gehäuse leuchtet im Dunkeln für schnelles Auffinden und haftet per Magnet auch an Metallflächen. Mit integriertem Clip für Stirnband- oder Rucksackbefestigung. Akku-Ladung per USB-C. Nur 79 g!

ESSENTIAL ELEMENTS
TWIST AND SHINE 450 EDC CLIP INCL HEADBAND
— Preis: 35,00 Euro







1300 g - 300 g = 1000 g!

Oh Yeah!

Entlastung

Für alle, die auf der Suche nach einem wirklich leichten, aber dennoch robusten und dabei bezahlbaren Rucksack für Mehrtagestouren sind: Der Pyrox Lite könnte euer Favorit werden. Das Hauptfach hat 48 Liter Stauvolumen, plus zehn Liter im Deckelfach. Wem die nur 1,3 kg Eigengewicht noch zu viel sind und der volle Stauraum nicht benötigt wird, kann 300 g sparen, indem Hüftgurt und Deckelfach abgenommen werden. Das Nylon-Material ist zwar leicht, aber dennoch sehr reiß- und abriebfest. Ansonsten bietet dieser Lastenträger alles, was man an Ausstattung für längere Touren benötigt. Am besten in den Laden kommen und einfach mal aufsetzen.

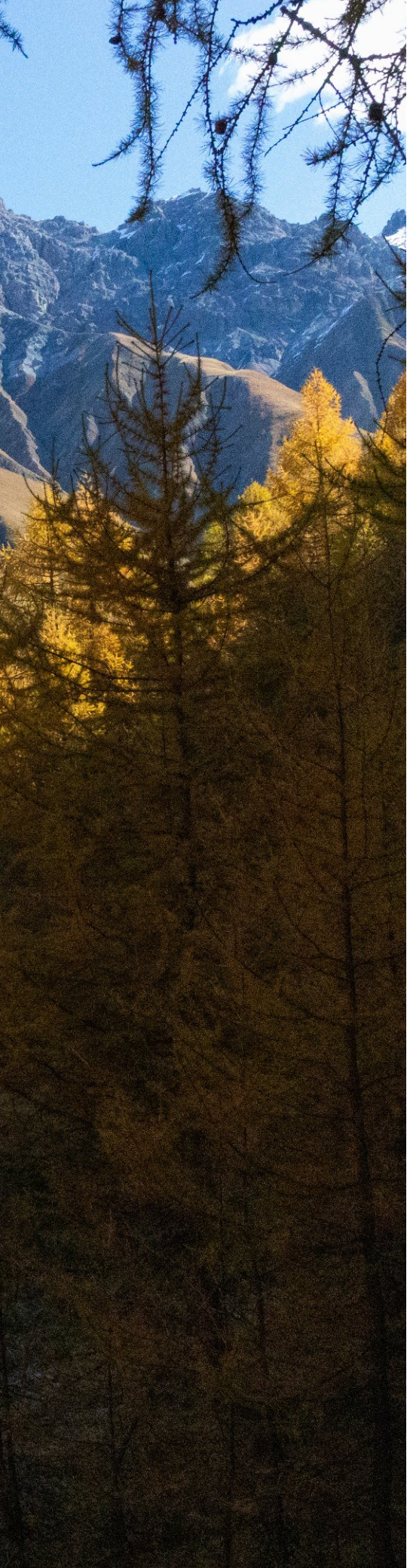
TATONKA PYROX LITE 48+10
— Preis: 190,00 Euro



ERLEBT: SCHWEIZER NATIONALPARK

NUR ZU GAST

Echte Wildnis, mitten in den Alpen: Drei Tage wandern wir durch und rund um den Schweizerischen Nationalpark – durch alte Arvenwälder, unter goldgelben Lärchen und über karge Bergpässe. Und erleben, was geschieht, wenn der Mensch die Natur machen lässt.



Endstation! S-charl auf 1810 Metern Höhe. Vorsichtig lösen sich die Finger von der Haltestange des Postbusses. Serpentine um Serpentine hat sich der Fahrer den Berg hinaufgeschraubt, zuletzt über eine Schotterpiste und mitten durch ein – zum Glück – fast trockenes Flussbett. Für ihn Gewohnheit, für uns hieß es: festklammern. Eingerahmt von steilen Bergen liegt nun ein kleines Dorf vor uns: eine Kirche, zwei Gasthäuser und ein paar alte Engadiner Häuser mit dicken Mauern und kleinen Fenstern. Als die Sonne hinter den Gipfeln verschwindet, bekommen wir Mitte Oktober einen Vorgeschmack auf den Winter: Frost schwebt in der Luft.

Drei Wandertage liegen vor Inge und mir. Auszeit vom Familienalltag. Für wochenlange Touren durch weit entfernte Wildnis fehlt uns zwei Mamas und Freundinnen die Zeit. Umso verlockender die Vorstellung, sie näher zu finden: mitten in den Alpen, im Herbst, wenn die Berge rauer, stiller und menschenleerer werden. Unsere Route führt durch den Schweizerischen Nationalpark und entlang seiner Grenzen.

Beim Abendessen breiten wir die Landkarte vor uns aus. Wo verlaufen die Grenzen genau – und sieht es hier anders aus als im Rest der Alpen? Seit seiner Gründung 1914 gilt ein einfacher Grundsatz: Die Natur regelt sich selbst, der Mensch greift so wenig wie möglich ein. »Keine Axt und kein Schuss« sollte hier mehr erklingen. Für uns heißt das: auf den markierten Wegen bleiben, nichts anfassen. Acht speziell ausgebildete Parkwächter achten darauf, bei Verstößen drohen saftige Bußgelder. Noch erscheint uns das ziemlich streng. Schließlich wollen wir nur wandern und mit etwas Glück Steinböcke, Bartgeier und Hirsche sehen.

DIE STRENGSTE TÜR DER ALPEN

Unser Gastgeber Dominique Mayor führt seit Jahrzehnten das Gasthaus seiner Familie und kennt das Val S-charl wie seine Westentasche. Das Gesicht wettergegerbt, ein süffisantes Lächeln um den Mund – einer, der die Dinge hier oben lieber nimmt, wie sie sind, als sie zu verklären. Unser erstes Ziel ist der God da Tamangur, der höchstgelegene zusammenhängende Arvenwald Europas, nur etwa einen Kilometer von der Nationalparkgrenze entfernt. »Zum Glück ist der Wald nur ein Schutzreservat und nicht Teil des Parks«, sagt Mayor und schmunzelt. »Sonst dürftet ihr da wahrscheinlich gar nicht durch.« Bei der Gründung wehrten sich die Einheimischen dagegen, Wald und Hochtal zu integrieren – aus Sorge um Jagd, Weiden und Forstwirtschaft. »Uns gäbe es als Ort und Gasthaus dann sicher auch nicht mehr.« Ein Gegner des Parks ist Mayor trotzdem nicht: Heute profitiere die ganze Region von den Besuchern, die seinetwegen kommen. Wir sind noch keinen Kilometer gewandert und stecken bereits mitten in der Frage, die uns begleiten wird: Wie wild kann und darf Natur inmitten einer alpinen Kulturlandschaft sein?

LÄRCHENGOLD UND MÄRCHENWALD

Früher Morgen in S-charl. Unser Atem kristallisiert in der kalten Luft, neben uns rauscht der Bergbach Clemgia. Die Nacht steckt noch in den schattigen Flanken, weiter oben liegen die ersten Hänge in der Sonne. Lärchen →



Familienmodus aus, Bergmodus an – zwei Freundinnen genießen den wilden Engadiner Herbst.





leuchten gelb und orange am Wegesrand – ein letztes Aufbäumen des Herbstes. Zwei ältere Schweizerinnen überholen uns. »Graubünden-Gold«, sagt eine und lächelt. »Wir kommen jedes Jahr im Herbst, um das Gold in uns aufzusaugen. Das hilft, positiv durch die dunkle Jahreszeit zu kommen!« Langsames Gehen scheint uns jetzt genau richtig. Wir wollen keine Gipfel sammeln, keine Höhenmeter abhaken. Nach etwa einer Stunde öffnet sich das Tal, die ersten Arven tauchen auf. Mächtige Stämme, knorrige Äste, dazwischen silbergraue Baumgerippe. Wir haben den God da Tamangur erreicht – rätoromanisch etwa »der Wald da hinten«. Auf rund 2300 Metern trotzen manche Bäume seit Jahrhunderten Wind, Schnee und Kälte. Abgestorbene bleiben stehen, umgefallene liegen.

Vorsichtig fasst Inge die Baumriesen an, fast so, als würde sie erwarten, dass sie beginnen, sich magisch zu regen. »Vielleicht stimmt das ja wirklich mit der beruhigenden Wirkung der Arven. Ich merke schon, wie mein Herzschlag langsamer wird«, sagt sie versonnen. Über unseren Köpfen fliegen Tannenhäher von Baum zu Baum. Früher wurden sie gejagt, weil man glaubte, sie fräßen die Samen. Dabei helfen gerade sie den Arven bei der Vermehrung: Sie verstecken Samen als Wintervorrat und finden nicht alle wieder – aus den vergessenen wachsen neue Bäume. Lange galt der Tamangur als sterbender Wald, weil Weidetiere die jungen Triebe fraßen. Seit das Gebiet als Waldreservat geschützt ist, wachsen zwischen den knorrigen Riesen wieder junge Arven. Was wie das Ende aussah, war vielleicht vor allem eines: eine Frage der Geduld.

Wir lassen den Märchenwald hinter uns und überqueren die Hochebene. Von der morgendlichen Kälte ist nicht mehr viel übrig, die dicken Jacken sind längst im Rucksack verschwunden. In kurzen Shirts überqueren wir schwitzend den Pass da Costainas und steigen ins Val Müstair ab. Plötzlich verändert sich die Landschaft, Bauernhöfe und Almwiesen tauchen auf. Im kleinen Ort Lü ist ein alter Heustadel zur Selbstbedienungsbar umgebaut. Für ein paar Franken mischen wir uns einen Aperitif und nehmen auf einer Holzbank Platz – über dem Misthaufen, mit Blick auf das Ortlergebirge in der Nachmittagssonne.

IMMER WILDER

Am nächsten Morgen bringt uns der Postbus vom Ort Tschierv hinauf zum Ofenpass. Wie zwei Tage zuvor spuckt er uns dort aus, wo es nur noch zu Fuß weitergeht: Fast unmittelbar hinter der Haltestelle beginnt der Nationalpark. Vor gut hundert Jahren standen hier vielerorts kaum noch Bäume. Über Jahrhunderte wurden in der Gegend Erze abgebaut und verhüttet, Unmengen an Holz verschwanden im

»

Hier geschieht erstaunlich viel, wenn wir Menschen nichts tun – und Wildnis einfach Wildnis sein lassen.

«

Links: Prost mit Panorama – im Bergdorf Lü lädt ein Heustadel zum Selbstbedienungs-Apero. Rechts: Malkastenmoment am Munt la Schera – mit Lago di Livigno als Kulisse



Schmelzofen. Daher auch der Name Ofenpass. Heute weisen uns knorrige Kiefern den Weg. Alles sieht erstaunlich unspektakulär aus. Wald, Geröll, Bäche – eben Alpen. Doch langsam begreifen wir, was anders ist. Keine Kühe, keine Almen – die Bäume holen sich ihr Territorium zurück, denn der Mensch hat aufgehört, Regie zu führen. Auf getrocknetem Schlamm entdecken wir einen großen Pfotenabdruck. Ein Hund kann es nicht gewesen sein, die sind hier verboten. Vielleicht ein Wolf? Wir schauen hinauf in die Hänge. Nichts.

Höhenmeter um Höhenmeter steigen wir weiter, die Baumgrenze liegt längst hinter uns. Auf dem Munt la Schera, auf knapp 2600 Metern, öffnet sich die Landschaft nach Süden. Vor uns glänzen die vergletscherten Gipfel der Berninagruppe, tief unten liegt türkisblau der Livigno-Stausee. Berge hinter Bergen, Geröll, Eis und Wasser. Wir setzen uns ins Gras – direkt neben dem Weg, die Regeln inzwischen verinnerlicht. Zwei Menschen mit Pausenbroten in der Hand, umgeben von gewaltiger Natur. Wir werden ruhig, fühlen uns ziemlich klein – für ein paar Minuten fehlen uns die Worte.

Am Nachmittag dann ein goldener Abstieg: Lärchen leuchten vor dem Blau des Livigno-Sees, als hätte jemand besonders tief in den Farbkasten gegriffen. Ich stimme den Schweizerinnen vom Vortag zu: Das Graubünden-Gold tut der Seele gut. Ich packe es in meinen mentalen Rucksack, den ich erst an einem grauen Nebeltag wieder öffnen werde. Ein paar steile Schritte noch, dann liegt die Grenze des Parks hinter uns. Die Welt, in der der Mensch Regie führt, hat uns wieder. Für diesen Tag jedenfalls.

IM TAL DER TIERE

Frühnebel liegt über dem Bahnsteig von Schanf. Am dritten und letzten Tag betreten wir den Park über das Val Trupchun. Wir starten mit tierisch großen Erwartungen. Steinböcke, Wölfe, Hirsche – viel haben wir von ihnen gehört, gesehen haben wir bislang keines der großen Tiere. Das soll sich in diesem Tal, das als wildreichstes der Alpen gilt, ändern.

Am Bahnsteig treffen wir Annina Buchli, die uns als Nationalpark-Guide begleitet. Gemeinsam fahren wir mit dem Postbus hinauf zum »Eingangstor«. Schon nach den ersten Metern zu Fuß wird klar: Ihr Blick gilt den Details. Hufabdrücken von Rotwild etwa, am sandigen Ufer des Ova da Trupchun, der sich zwischen Schwemmholz und Steinen durchs Tal bahnt. Oder den markanten Falten im Gestein. Was für uns einfach wie Fels aussieht, liest Buchli wie ein Geschichtsbuch: Einst lagerten sich diese Schichten am Meeresboden ab. Heute verwittern Kalk und Mergel zu fruchtbaren Böden – einer der Gründe für den Wildreichtum des Tals.

Gerade dieser Wildreichtum zeigt, was Buchli ihren Gästen besonders gern vermittelt: wie eng die Dinge in der Natur miteinander verbunden sind. »Indem wir Menschen in der Vergangenheit viele Huftierbestände ausgerottet oder stark dezimiert haben, haben wir früher dafür gesorgt, dass auch für andere Tier- und Pflanzenarten wichtige Lebensgrundlagen verschwanden«, erklärt sie. Hirsche etwa prägen mit ihrem Fraß die Vegetation: Auf ihren bevorzugten Weiden halten sie die

→





Oben: Arven(t)Garde im Schutzwald – auf Tuchfühlung mit Jahrhunderten

Unten: Pferdelose Postkutsche – der Bündner Nah- und Höhenverkehr bringt uns zuverlässig bis in die entlegensten Ecken



Pflanzen kurz und verhindern so, dass wenige hochwachsende Arten kleinere überwuchern. Davon profitiert die Pflanzenvielfalt – und mit ihr eine Vielzahl von Insektenarten.
Doch die Huftiere sind noch für einen anderen Bewohner der Alpen von Bedeutung: den Bartgeier. »Die heute wieder großen Bestände von Steinbock, Hirsch und Gämse sind entscheidend dafür, dass es den Bartgeiern so gut gelingt, sich hier wieder zu etablieren«, sagt Buchli. Fast hundert Jahre war der mächtige Greifvogel aus den Alpen verschwunden. 1991 wurden im Nationalpark die ersten drei Jungtiere ausgewildert; mittlerweile brüten sechs Bartgeierpaare im Park. Die Wiederansiedlung war einer der seltenen Eingriffe in eine Natur, die sich ansonsten weitgehend selbst überlassen bleibt.

»Der Bartgeier kann mit seiner besonderen Nahrungsweise eine Nische nutzen wie hier sonst kein Tier.« Mit einem Leuchten in den Augen erzählt Buchli, was diesen Vogel so besonders macht: Er ernährt sich fast ausschließlich von Knochen. Vor allem im Winter verenden Tiere, etwa in Lawinen, und ihre Kadaver bleiben liegen. Wenn im Frühjahr der Schnee taut, kommt zum Vorschein, wovon der Bartgeier lebt. Seine Magensäure kann selbst Knochen so fein zersetzen, dass er die darin enthaltenen wertvollen Bestandteile aufnehmen kann.

»

Wir werden ruhig, fühlen uns ziemlich klein – für ein paar Minuten fehlen uns die Worte.

«

»Und wie wahrscheinlich ist es, dass wir heute einen sehen?« Inge schaut Annina erwartungsvoll an. Als hätte der Vogel die Frage gehört, löst sich wenig später tatsächlich einer aus der Felswand. Beinahe schwerelos gleitet er durch die Luft. Kein sichtbarer Flügelschlag, keine Hektik. Minutenlang zieht er lautlos seine Kreise über unseren Köpfen. Mit offenen Mündern starren wir in die Höhe. Fast drei Meter kann seine Spannweite betragen.

Der Tannenhäher. Das Gestein. Der Hirsch. Der Bartgeier. Was liegenbleibt, vergessen wird oder stirbt, wird zur Lebensgrundlage für etwas anderes.

Wir steigen weiter hinauf, bis sich am Ende des Tals ein weiter Talboden öffnet. Endlich! Gämsen stehen auf den freien Flächen, Steinböcke kraxeln über die Felsen. Anninas geschultes Auge und ihr Feldstecher helfen

→

Multitasking to go

Dosenfutter fürs Dinner, Vino zum Feierabend, den Wanderstock mit Schnitzereien verzieren: Unterwegs gibt's immer was zu schnibbeln, werkeln oder öffnen. Das klassische Schweizer Taschenmesser packt 13 Funktionen ins Hosentaschenformat – von Edelstahl-Klinge und Holzsäge über Dosen- wie Flaschenöffner und Pinzette bis zu Schrauben- und Korkenzieher. 74 g leicht, 91 mm klein und schnell zur Hand.



VICTORINOX CAMPER
— Preis: 35,00 Euro

Geruchs-Ruhezone

Ein Klecks in Erbsengröße – und für mindestens 48 Stunden ist olfaktorisch Ruhe. Die vegane Deocreme besteht aus zehn Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs und ist sogar wasserfest. Gegen Körpergeruch kommen Mikrosilber und Zink zum Einsatz, ohne die Poren zu verstopfen. Aluminium, Alkohol, Duftstoffe, reizende Salze oder Mikroplastik? Fehlanzeige. Die Tube besteht aus Kunststoff auf Zuckerrohrbasis – und ist mit Mini-Gewicht 100% rucksacktauglich.



NUUD STARTER PACK 15 ML
— Preis: 14,99 Euro

Schweizerischer Nationalpark – Wildnis als Experiment

Seit 1914: Der Schweizerische Nationalpark in Graubünden ist der älteste Nationalpark der Alpen. Sein Prinzip: Die Natur soll sich möglichst ohne menschliche Eingriffe entwickeln. Bäume werden nicht gefällt, Wildtiere nicht gejagt, natürliche Prozesse sich selbst überlassen. Damit ist der Park zugleich ein Freiluftlabor: Manche Dauerbeobachtungsflächen werden seit 1917 untersucht und zeigen, wie sich Wälder, Tierbestände und Lebensräume verändern. Der Nationalpark bildet die streng geschützte Kernzone der UNESCO Biosfera Engiadina Val Müstair. In den umliegenden Gebieten sollen Naturschutz, Landwirtschaft, Tourismus und regionales Leben zusammen funktionieren.

Mehr unter nationalpark.ch



Zapfenstreich mit Folgen – Nationalpark-Guide Annina erklärt, was der Tannenhäher mit dem Arvennachwuchs zu tun hat.





ANZEIGE

Weit-Läuferin

Lange Tage durch alpine Wildnis? Dafür ist dieser Trekkingschuh gemacht – und auf die weibliche Fußanatomie zugeschnitten. Weiches Leder und eine dämpfende Zwischensohle machen lange Etappen angenehmer, die Zwei-Zonen-Schnürung erlaubt variables Justieren je nach Terrain. Gore-Tex gegen Nässe, die Vibram-Sohle ausgelegt für wechselnde Untergründe, eine Zehenkappe als Schutzzone. Und nach vielen gemeinsamen Jahren? Neu besohlen statt aussortieren.



LOWA LADY LIGHT EVO GTX WS
— Preis: 270,00 Euro

Damenwahl

Morgens eiskalt, mittags 25 Grad, dazwischen viele Kilometer durch den Nationalpark – ohne Einkehr. Das heißt: Alles muss in den Rucksack, von Wechsel- und Regenkleidung bis Proviant und Wasser. Der Aircontact Lite SL bietet 45+10 Liter Stauraum und wiegt dabei nur 1,5 kg, hat aber eine Allround-Vollausstattung für fast alle Draußen-Abenteuer. SL steht bei Deuter für die Frauen-Modelle, da Rückenlänge und Schulter- wie Hüftgurt speziell an die weibliche Anatomie angepasst sind.



DEUTER AIRCONTACT LITE 45+10 SL
— Preis: 220,00 Euro



Hart im Nehmen

Schottisches Wetterchaos oder alpine Sturmfront? No worries. Die Jacke ist für harte Einsätze und ungemütliche Tage gemacht. Dreilagiges Pertex Shield hält Wind und Nässe ab, Unterarmzipper zur Achsel-Stoßlüftung. Die helmtaugliche Kapuze sitzt auch beim Klettern, sechs Taschen bleiben mit Gurt und Rucksack erreichbar. Ein Plus für den (Such-)Ernstfall: Ein RECCO-Sensor ist integriert.

RAB FIREWALL GUIDE JACKET MEN
— Preis: 360,00 Euro



Auf der Brücke im Val Spöl wird Höhenangst beim Blick ins leuchtende Türkis fast zur Nebensache.

Wanderplanung

- **Beste Zeit:** Besonders schön ist das Engadin im Herbst, wenn sich die Lärchen golden färben. Den richtigen Zeitpunkt zeigt der Online-Lärchentracker Graubünden (**graubuenden.ch/de/aktivitaeten/herbst/laerchen-tracker**). Ab Mitte September beginnt außerdem die Hirschbrunft.
- **Anreise:** Das Auto kann zu Hause bleiben. Die meisten Ausgangspunkte des Nationalparks sind mit Bahn und Postauto erreichbar. Bei vielen Unterkünften ist der regionale ÖV über die Gästekarte inklusive.
- **Übernachten:** Die Chamanna Cluozza ist die einzige bewirtete Hütte im Nationalpark und sollte früh reserviert werden. Das Hotel Il Fuorn liegt ebenfalls im Park; weitere Unterkünfte und Campingplätze gibt es in den umliegenden Orten.
- **Routen & Kondition:** Gute Grundkondition empfehlenswert. Die Wege führen teils stundenlang oberhalb von 2000 Meter, über Pässe und durch einsame Täler. Einkehrmöglichkeiten gibt es im Park – außer der Chamanna Cluozza – nicht. Alpine Wanderausrüstung, Proviant und ausreichend Wasser gehören in den Rucksack.

uns, weit oben schließlich auch ein paar Hirsche zu entdecken. »Selbstverständlich ist es nicht, dass wir sie alle zu Gesicht bekommen«, sagt sie lachend. »Die Huftiere mögen es eigentlich nicht, wenn es so warm ist wie heute, und bleiben dann lieber in den kühleren Höhen.«

Von den »Bündner Big Five« fehlen uns damit nur noch die Murmeltiere. Doch die haben sich so spät im Jahr längst sattgefressen zum Winterschlaf zurückgezogen. Das Val Trupchun wird zum spektakulären Finale unserer Wanderung – und passt gerade deshalb zur stillen Art des Nationalparks. Kein Tier wurde für uns hierhergebracht, kein Aussichtspunkt inszeniert den Moment. Wer etwas sehen will, muss sich Zeit nehmen, langsam werden und Geduld haben. Drei Tage sind wir gegangen, nicht um möglichst weit oder hoch zu kommen, sondern um genauer hinzusehen. Am ersten Abend erschienen uns die strengen Regeln noch übertrieben. Jetzt verstehen wir ihren Sinn: Hier draußen geschieht erstaunlich viel, wenn wir Menschen nichts tun – und Wildnis einfach Wildnis sein lassen.

TEXT BARBARA MEIXNER
FOTOS BARBARA MEIXNER & INGE VAN GINDERACHTER

Anfassen erlaubt: Im Val Trupchun macht die Schausammlung der Guides tierische Schwerstarbeit im wahrsten Sinne begreifbar.









HILLEBERG
THE TENTMAKER
BESTELLE DEN KOSTENLOSEN KATALOG
HILLEBERG.COM +46 (0)63 57 15 50
Facebook.com/HillebergTheTentmaker
ANZEIGE



RAUSPROBIERT:
MEIN ERSTES WINTERBIWAK

Mein Freund, die Dunkelheit

Im Winter ohne Zelt draußen in der Natur schlafen – mehr Outdoor geht nicht. Ist das ein vielbeschworenes Mikroabenteuer oder eher ziemlich beklemmend? Unser Autor hat es (r)ausprobiert und sich nachts in den Brandenburger Wald gelegt.

Der vielbeschäftigte Städter – das bin ich – hat sich für sein Projekt »Mein erstes Winterbiwak« zwei Abende im Kalender geblockt. Am ersten ist Regen angesagt. Na toll. Nass im Wald, das macht keinen Spaß. Mut und Motivation – zu gering. Also wähle ich die zweite Option. Fünf Grad unter Null sind fürs Brandenburger Umland vorhergesagt. So klingt Winter. Gegen die Kälte hilft die richtige Ausrüstung. Und gegen unerwünschte Besucher? Vor dem Brandenburger Wolf habe ich keine Angst, eher vor dem Menschen, der bekanntlich seinen Artgenossen ein Wolf ist (was wiederum dem Wolf unrecht tut). Worauf ich hinaus will: Eine Bande alkoholisierter Halbstarker, die meinen Rucksack abziehen oder Schlimmeres, ist mental eine größere Hürde als vierbeinige Raubtiere, die als maximal scheu gelten. Besorgte Angehörige melden sich mit letzten Einwänden und Mahnungen. *Womit kannst du dich verteidigen? – Für die Planung des weiteren gemeinsamen Jahres wäre es schön, wenn du nicht erfrierst. – Muss das sein?*

Die Vorstellung, im Winter draußen in der Natur zu schlafen, erscheint den meisten absurd, was in mir paradoxerweise eher Vorfreude auslöst. Ich kenne eiskalte Nächte im Zelt. Nun werde ich kein Zelt haben. Brandenburg ist auch nicht Jotunheimen, in vielerlei Hinsicht. Der Vorteil ist, dass ich, als Berliner, mit der S-Bahn schnell draußen bin. Der Nachteil ist, dass für viele andere das Gleiche gilt. Sie könnten mich aufspüren.

Einen ordentlichen Lagerplatz zu finden, ist zentral für das Gelingen meines Vorhabens. Im Umland von Strausberg habe ich auf Google Maps einen geeigneten Platz identifiziert, wie mir scheint, abgeschirmt zwischen Wald und Wiese. Als ich dort am späten Nachmittag ankomme, entpuppt sich das anvisierte Areal als eingezäunte Weidewiese, ganzjährig wohlgemerkt. »Vorsicht freilaufender Bulle.«

Was jetzt? So ein winterlicher Wald ist viel lichter als gedacht. Topografische Punkte, die auf der Karte abgeschieden wirkten, stellen sich als weithin einsehbar heraus. Kopflos laufe ich in ein Waldstück hinein. Die Lichtung, die ich erreiche, gibt mir kein gutes Gefühl. Dann ein Geräusch. Als ich mich umdrehe, steht zehn Meter entfernt ein ausgewachsenes Wildschwein und schaut mich an. »Ich weiß auch nicht, was ich hier mache«, möchte ich ihm sagen. Stattdessen treten beide, das Schwein und ich, zügig den Rückzug an. Meine Verunsicherung wächst, das Tageslicht schwindet – beides ist schlecht. Abbruch.

Als ich entlang einer trostlos wirkenden Straße zurück nach Strausberg laufe, geschieht etwas Erstaunliches: Die Dunkelheit ermutigt mich, fühlt sich plötzlich wie ein Vertrauter an. Weil sie die Sicht nimmt, streckt sie die Distanzen. Ich biege auf einen Waldweg ab, und die Stadt fühlt sich sofort unheimlich entrückt an. Wenn ich mich zwanzig Meter vom Pfad entfernt hinlege, sieht mich keine (menschliche) Sau mehr.

ILLUSTRATION Niklas Groschup

Zur Sicherheit laufe ich zweihundert Meter querfeldein, über eine freie Fläche mit ein paar Bäumen. Über mir spannt sich ein sagenhafter Sternenhimmel auf. Ich kann jetzt nicht heim. Wunderschön ist es – und eiskalt.

Deshalb: Biwaksack raus, Isomatte und Schlafsack rein. Wann springt die Körperheizung endlich an?! Es ist so kalt, dass ich nicht am Handy sein kann, weil die Finger taubfrieren. Das macht mich froh, das ist echt. Eine letzte Nachricht: »Mir geht es gut. Melde mich morgen.« In der Ferne bellt ein Hund. Man hört einen Brandenburger Raser, der auf dem Weg zu einem anderen Glück ist als ich in dieser Nacht. Dann legt sich Stille über die froststarre, verschneite Landschaft.

Der Wind frischt nachts auf, einmal höre ich ein Tier im Dickicht. Morgens stelle ich fest, dass ich über Stunden tief geschlafen habe. Biwakieren führt zu einer ähnlich bestärkenden Erkenntnis wie Fasten: Der Körper funktioniert auch mit wenig hervorragend. Er braucht nicht ständig Essen oder ein wohltemperiertes Schlafzimmer.

Eine Viertelstunde glüht der Himmel hinter kahlen Bäumen, bis sich der Wintermorgen für eine geschlossene Wolkendecke entscheidet. Ich packe zusammen. In der S-Bahn schlägt mir die geballte Miesepetrigkeit Berlins entgegen. Vielleicht ist es aber einfach so: Die Menschen müssen zur Arbeit, in einem entfremdeten Leben, das vor Bildschirmen zugebracht wird. Ich bin da keine Ausnahme – wenn ich nicht gerade ohne Zelt draußen schlafe. Es wird nicht das letzte Mal gewesen sein. ○

TEXT PHILIPP LAAGE

How to Winterbiwak

- **Rechtslage:** Generell ist geplantes Campieren in Deutschland nur mit Erlaubnis des Grundstücksbesitzers erlaubt. In Brandenburg dürfen Wanderer, Radfahrer und Wasserwanderer für eine Nacht in der Natur ihr Lager aufschlagen, solange es keine privatrechtlichen Konflikte oder Verbote gibt. In Österreich und der Schweiz sind die Regeln uneinheitlich, zum Teil aber strafrechtlich unangenehm relevant …
- **Schlafsack:** Entscheidend ist die Komforttemperatur (siehe auch AUFGEKLÄRT S. 42). Für gemütlichen Schlaf sollte sie unter der niedrigsten zu erwartenden Außentemperatur liegen.
- **Isomatte:** Der Boden ist die Kältebrücke. Eine gut isolierende Matte ist mindestens genauso wichtig wie ein ausreichend warmer Schlafsack.
- **Standort:** Nicht auf windige Geländekuppen legen. Aber auch nicht in Mulden und Senken – dort sammeln sich kalte Luft und Feuchtigkeit. Auf mögliches Totholz in Bäumen achten und außerhalb der Sichtweite von menschlichen Behausungen.
- **Windschutz:** Schneewälle, Buschwerk und Geländekanten halten den Wind ab. Auch mit einem Tarp lässt sich ein guter Schutz bauen.
- **Wild:** Ebenso rücksichtsvolles wie umsichtiges Verhalten gegenüber Wildtieren und -pflanzen ist Pflicht – und gibt Sicherheit.
- **Warmhalten:** Abends ausreichend und idealerweise warm bis heiß essen.
  Tipp 1: Vorm »Bettgehen« die Blase leeren.
  Tipp 2: Abends heißer Tee in die Thermoskanne = flüssiger Heizstoff für die besonders kalten Morgenstunden.



Allzweck-Dach

Mit diesem 350 auf 280 cm großen Tarp aus PU-beschichtetem Polyester kannst du dir fast jede Art von Unterschlupf und Wetterschutz bauen. Fünf Abspannpunkte an jeder Seite erlauben volle Kreativität bei der Dachkonstruktion – von Satteldach bis »Schildkröte«. Mit nur 1000 g kannst du so locker zu zweit unterkommen. Und ein Wildschwein hat dann auch noch darunter Platz ;-) …

REJKA
TARP 350 X 280 75D
— Preis: 89,00 Euro



Wundertüte

Die 4-in-1-Lösung von den Cocoon-Tüftlern. In der Tat: Dieses flauschige Teil ist ziemlich genial. Du kannst es als Isolationseinsatz in einer Hängematte (als Ergänzung zu einem Underquilt) nutzen, als komplett offene Decke, als Drei-Jahreszeiten-Schlafsack und als Winter-Upgrade für deinen normalen Drei-Jahreszeiten-Schlafsack, um den Temperaturbereich deutlich nach unten zu erweitern. Das Verwandlungssystem aus Reißverschluss und diversen Kordelzügen ist simpel; wie es funktioniert, zeigen wir dir am besten bei uns im Laden.

COCOON
HAMMOCK TOP QUILT
— Preis:129,95 Euro

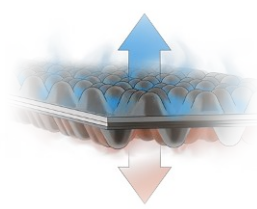


Yieharmonika

Die Nummer-Sicher-Matte fürs ganze Jahr oder aber auch »Pimp my R-Wert« als zusätzliche Isolationserhöhung für aufblasbare Drei-Jahreszeiten-Matten. Der geschlossenzellige PE-Schaum ist so in Form gebracht, dass er zwei Zentimeter Mattenhöhe bringt, sich aber Tetris-haft ineinanderfaltet. Eine Metallbeschichtung reflektiert die Körperwärme.

NEMO
SWITCHBACK
— Preis: 70,00 Euro





BESSERWISSER: KOPFLAMPEN

Lichtblick

Mehr Lumen, mehr Durchblick? Nicht unbedingt. Bei Kopflampen entscheiden Lichtbild, Laufzeit, Sitz und Bedienung mindestens genauso darüber, welche Lampe die richtige für dich ist. RAUSZEIT bringt Licht ins Dunkel.



Es klingt verführerisch: 500 Lumen. 1000. 2000. Noch mehr?! Was bei Autos PS sind, sind bei Kopflampen gerne Lumen. Nur erzählt die größte Zahl auf der Verpackung wenig über eine gute Lampe. Lumen ist zunächst nur die Maßeinheit für den Lichtstrom. Entscheidend ist, was die Lampe daraus macht. Die wichtigste Frage ist also nicht: Wie viel Lumen hat die Lampe? Sondern: Wie sinnvoll bringt sie dieses Licht in die Dunkelheit?

ERST ÜBERLEGEN, DANN ERLEUCHTEN

Eine Hunderunde stellt andere Anforderungen als ein nächtlicher Berglauf. Beim Zelten müssen zwei Meter um dich herum hell sein. Beim Biken ohne Tageslicht möchtest du dagegen früh erkennen, ob 15 Meter weiter eine Wurzel querläuft. Als grobe Orientierung: Fürs Camping und Aktivitäten in Schrittgeschwindigkeit reichen **150 bis 300 Lumen,** fürs Laufen **300 bis 600.** Wer schnell und technisch in unbekanntem, anspruchsvollem Gelände unterwegs ist, landet eher bei **800 Lumen aufwärts.** Beim Radfahren kann deutlich mehr sinnvoll sein. Aber: Im Straßenverkehr zählt die Sicherheit der anderen, in der Natur die Rücksicht auf Wildtiere. 2000 Lumen frontal sind für Zwei- wie Vierbeiner wenig erfreulich, enden sogar im Blindflug. Deshalb beginnt gute Beratung nicht mit »Wie viel willst du ausgeben?«, sondern mit »Was willst du mit der Lampe machen?«.

WO DAS LICHT LANDET

Mindestens so wichtig wie die Lichtmenge ist das Lichtbild. 900 Lumen können als enger Spot weit reichen – praktisch bei der Orientierung. Oder sie werden breit verteilt, sodass beim Trailrunning Füße, Weg und Randbereich gleichzeitig sichtbar bleiben. Optiken vor den LEDs bestimmen Abstrahlwinkel, Reichweite und Verteilung. Ein gutes Lichtbild geht harmonisch vom Nah- über den Mittel- in den Fernbereich über: keine hellen Ringe, schwarzen Löcher oder harten Lichtkanten, an die sich das Auge permanent neu anpassen muss. »Genau diese Homogenität ist entscheidend für Sehkomfort und Sicherheit«, erklärt Claire Gerard, Produktmanagerin für Sport-Kopflampen bei Petzl. Kurz: Relevant ist nicht nur, wie viel Licht vorne rauskommt, sondern wie und wohin – und wie lange.

DIE SACHE MIT DEN 1000 LUMEN

Genau da beginnt die Zahlentrickserei. 1000 Lumen klingt gut – entscheidend ist aber, wie lange das vorliegt. LEDs erzeugen neben Licht Wärme; mit der Leistung steigen Energieverbrauch und Kühlbedarf. Manche Lampen starten spektakulär hell und regeln – notgedrungen – schnell herunter. Schlauer ist oft, weniger Maximum-Ausbeute, dafür länger konstantes Licht. »Deshalb betrachten wir LED, Optik, Elektronik, Gehäuse und

FOTOS Lupine, Alexis Berg/Petzl

Lumen Spickzettel

Empfehlungen nach Outdoor-Aktivität:

Camping/Zelt: ca. 100-150 Lumen
Spaziergang/Gassi-Runde: ca. 200-300 Lumen
Wandern/Trekking: ca. 200-500 Lumen
Alpinismus: ca. 600-1000 Lumen
Laufen: ca. 300-600 Lumen
Schnelles Trailrunning: ca. 800-1000 Lumen
Radfahren: je nach Gelände 1000 Lumen und mehr

Wichtig: Einsatzzweck, Geschwindigkeit und Lichtbild sind wichtiger als die Zahl allein.



Bei Lauflampen zählen optimale Ausleuchtung in Verbindung mit geringem Gewicht und sicherem Halt.

Akku immer als Gesamtsystem«, sagt Holger Dassler, Director Marketing und IT bei Lupine. Dauerlicht ist draußen meist wertvoller als ein kurzer Flutlichtmoment.

WAS STECKT EIGENTLICH DRIN?

Das Gesamtsystem Licht muss also stimmig sein. Bei LEDs geht es nicht um das hellste Bauteil, sondern um das Zusammenspiel aus Lichtleistung, Effizienz, Optik und Wärmeentwicklung. Und das Gehäuse? Je besser die Abwärme wegkommt, desto konstanter kann die Lampe arbeiten. Beim Gehäusematerial gibt es verschiedene Philosophien. Kunststoff ist leicht, lässt sich komplex formen und ist am Ende auch etwas günstiger in der Produktion. Petzl nutzt ihn deshalb bei vielen kompakten Modellen. Lupine, die alle Modelle am Firmenstandort in Neumarkt fertigen, setzt bei seinen Hochleistungslampen bewusst auf Aluminium: robust und zugleich effizienter Kühlkörper für LEDs und Elektronik. Es kommt also darauf an, welche Aufgabe das Material im jeweiligen Lampenkonzept erfüllt.

STROMERN MIT KÖPFCHEN

Bei der Energiequelle gibt es Lithium-Ionen-Akkus und Alkali-Batterien. Letztere finden sich vor allem bei Einsteigerlampen, haben aber nach wie vor ihre Daseinsberechtigung. Praktisch sind Hybrid-Systeme, die beide Energiequellen nutzen können: Akku im Alltag, Batterien als Notlösung unterwegs. Bei leistungsstarken Lampen dominieren Lithium-Ionen-Akkus. Sie können fest integriert, wechselbar oder extern angeschlossen sein. Unsere Empfehlung geht klar zu wechselbaren oder extern angeschlossenen Akkus: Lässt die Kapazität nach Jahren nach, muss nicht die ganze Lampe entsorgt werden. Zudem kannst du bei längeren Touren ohne Lademöglichkeit einen zweiten Akku mitnehmen. Externe Akkus entlasten den Kopf, erlauben mehr Kapazität und trennen Akku und Elektronik thermisch. Und bei großer Kälte kann der Akku körpernah unter die Kleidung, denn: Tiefe Temperaturen lassen Kapazität und Leistungsabgabe schrumpfen.

Und dann die erstaunlich einfache Frage, die vor Touren trotzdem gern vergessen wird: Ist das Ding geladen?

→

Länger leuchten

- Nicht permanent mit voller Leistung laufen.
- Vor der Tour Ladezustand kontrollieren.
- Bei großer Kälte Akku körpernah tragen.
- Für lange Touren Ersatzakku mitnehmen.
- Batterien bei längerer Lagerung aus der Lampe nehmen.
- Akkus über lange Nutzungspausen zwischenladen und nicht komplett entladen aufbewahren. **Tipp:** Monatliche Lade-Erinnerung im Handy-Kalender eintragen.

Lichtbild in drei Leuchtstufen am Beispiel der Lupine Piko: 60, 750 und 2100 Lumen









Bei Winteraktivitäten mit schnellen Abfahrten braucht es ausreichend Licht in allen Leuchtweiten. Der Akku sollte körpernah verstaut werden, um die Leistung nicht zu beeinträchtigen.

SCHLAUES LICHT – ABER BITTE NICHT SCHLAUER ALS SEIN NUTZER

Sensorik kann heute erstaunlich viel. Petzls »Reactive Lighting« misst reflektiertes Licht und passt die Helligkeit automatisch an: Nahbereich – runterregeln. Blick in die Ferne – mehr Licht. Das spart Energie und kann beim schnellen Trailrunning helfen, den Akku sinnvoll zu nutzen. Das System ist natürlich selektiv abschaltbar. Innovative Technik sollte in jedem Fall unterstützend wirken. Sobald du dich aber fragst, warum deine Lampe gerade macht, was sie macht, läuft etwas verkehrt. Klar, manchmal verstecken sich relevante Funktionen hinter Knopfdruck-Rhythmen, aber genau die gilt es zu kennen, damit du nicht auf Tour denkst: Wie zum Geier komme ich jetzt nochmal zur SOS-Funktion?! Deshalb: Kenne deine Kopflampe. Schaltlogik erklären lassen, ausprobieren, sicher beherrschen. Denn Dunkelheit, Handschuhe, Regen und Stress sind nicht der Moment für die Frage, ob dreimal drücken plus zwei Sekunden halten den Rotlichtmodus aktiviert. Eine gute Lampe sollte sich intuitiv bedienen lassen. Holger Dassler von Lupine formuliert es so: »Die Technik darf komplex sein – die Nutzung nicht.« Eine Funktion solltest du auch zwingend beherrschen, um unterwegs keine bösen Überraschungen zu erleben: die Transportsperre. Dabei geht es nicht nur um leere Akkus. Leistungsstarke Lampen können durch versehentliches Einschalten im Rucksack gefährlich heiß werden. Vor dem Verstauen also: sperren oder Akku abstöpseln.

KOPFSACHE

Wie ein guter Schuh sollte eine Kopflampe zwar Licht ins Dunkle bringen, darf aber ansonsten unauffällig bleiben, vor allem in →

Warum rot?

Rotlicht eignet sich besonders für:

- Kartenlesen und Orientierung Nahbereich
- Hütte und Zelt
- Tierbeobachtung
- Erhalt der Dunkelanpassung der Augen

Grün- und Blaulicht gibt es ebenfalls, spielt aber vor allem bei Jagd oder Spezialeinheiten eine Rolle.



Weiß-President

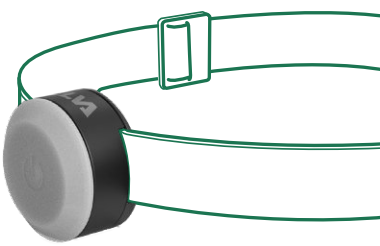
Die letzten fünf Buchstaben dieser 400 Lumen starken Lichtorgel stehen für: Multi Color Temperatures Ultra Lightweight. Letzteres ist sie mit 47 g sicher. Und die Vielfarbigkeit bezieht sich auf drei Kelvin-Bereiche, zwischen denen du per Knopfdruck wechseln kannst: 3000 K für warmes, gelbliches Licht, ideal für nebelige, verregnete oder Schnee-Verhältnisse, um nicht geblendet zu werden; 4500 K für neutrales Allround-Weißlicht; 6500 K kühles Weißlicht als optischer Erfrischer bei langen Nachtetappen. Ach ja: Rotlicht gibt's auch. Das Band strahlt zweierlei mit: Es reflektiert auftreffendes Licht und leuchtet selbst durch Glow-in-the-Dark-Garn. Der weiße Aufbewahrungsbeutel kann gleichzeitig als Laterne eingesetzt werden.

NITECORE NU25 MCT UL
— Preis: 44,95 Euro

10 g

5 Gummibärchen, 1 Scheibe Zwieback, 1 Teelöffel Salz, 1 kleines Feuerzeug, 1 Silva Smini Rear Light. All diese Dinge haben eines gemeinsam: Sie wiegen 10 g. Diese Rotlichtlampe mit Akku ist also eigentlich nicht spürbar – und dennoch ein gewichtiges Sicherheitsplus. Einfach per Klipp an Rucksack, Kragen oder Stirnband heften. Zwei Leuchtmodi: rotes Dauerlicht (11 Stunden) oder rotes Blinklicht (70 Stunden).

SILVA
SMINI REAR LIGHT
— Preis: 19,99 Euro



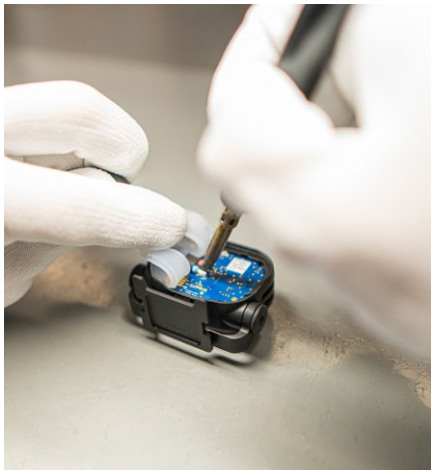
FOTOS Mathäus Gartner/Lupine, Lupine

puncto Tragekomfort. Bei kompakten Leuchten sitzen Akku und Licht vorne. Unter ungefähr 100 g ist das häufig angenehm. Mit zunehmender Leistung wird die Gewichtsverteilung wichtiger: Ein Akku am Hinterkopf kann eine Lampe trotz höheren Gesamtgewichts komfortabler machen. Noch größere Akkus wandern in Jackentasche oder Rucksack. Einige Hersteller bieten auch Adapter, mit denen die Lampenköpfe an Rad- und Kletterhelmen fixiert werden können. Unser ziemlich wissenschaftlicher Praxistest im Laden geht so: Lampe aufsetzen. Kopf schütteln. Nach unten schauen. Wieder hoch. Rutscht sie? Kippt der Lampenkopf? Drückt das Band? Genau solche Dinge verrät kein Datenblatt.

ROT SEHEN AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT

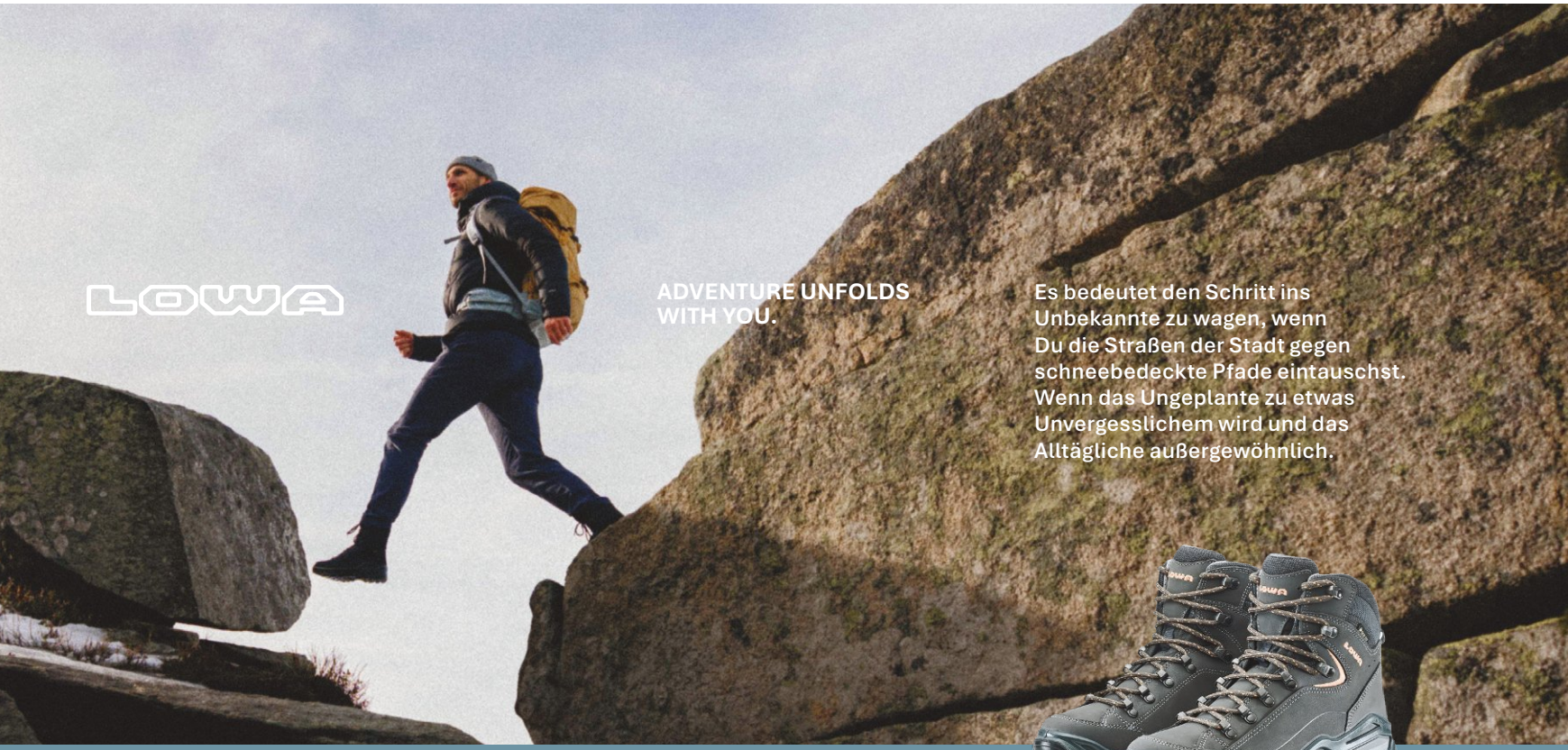
Rotlicht ist kein Partytrick. Es beeinträchtigt die Anpassung der Augen an Dunkelheit deutlich weniger als Weißlicht. Ideal zum Kartenlesen, für den Griff in den Rucksack oder wenn auf der Hütte noch jemand schläft. Relevant wird Rotlicht auch beim Naturschutz: Beim Extrem-Trailrunning-Event UTMB wurde 2026 für einen rund sieben Kilometer langen →





Lichttest unter Laborbedingungen – und Löten in präziser Handarbeit. Bei Lupine sitzen Entwicklung und Produktion in Neumarkt i.d. Oberpfalz.

ANZEIGE



Licht-Legende



Eine Lampe für ein ganzes Abenteurer-Leben. Die Piko ist seit 2010 eines DER Haben-Wollen-Teile am Kopflampen-Firmament und durch kontinuierliche Weiterentwicklung immer noch State of the Art. Gefertigt wird sie – wie alle Lupine-Lampen – am Firmenstandort in Neumarkt i.d. Oberpfalz. Speziell entwickelte Linsen mit drei Hochleistungs-LEDs, eingepackt in ein CNC-gefrästes Alu-Gehäuse, erzeugen ein hervorragend abgestimmtes Lichtbild aus fokussiertem Fern- und breitem Flutlicht für den Nahbereich. Dazu: weiches Diffuslicht. Lichtmodi-Wechsel per Knopfdruck am Lampenkopf oder via Bluetooth-Fernbedienung – individuelles Finetuning per App. Der 60 g leichte Lampenkopf kann vom Stirnband zur Helm- oder Fahrradhalterung gewechselt werden. Die im 3,5 Ah starken Akku integrierte Kapazitätsanzeige gibt in 10-Prozent-Schritten den Restsaft an und fungiert zusätzlich als Rück- oder Lauflicht – ein Sicherheitsplus. Das Gehäuse ist wasserdicht und stoßfest nach IPX7 und IK09 – das reicht für heftige Einsätze. Ach ja, die Zahlen: bis 2100 Lumen, zwischen 80 Stunden und 75 Minuten Laufzeit, 215 m Reichweite.

LUPINE PIKO BT
— Preis: 419,00 Euro



Leuchtrakete

Diese 92 g leichte Leuchtrakete ist ein kleines Technikwunder. Das Kürzel RL steht für Reactive Lighting. Diese von Petzl entwickelte Technologie passt die Lichtstärke den Umständen an. Ein Sensor misst die Umgebungshelligkeit und dimmt oder steigert automatisch, was Handgriffe spart und die Leistung des per USB-C ladbaren Lithium-Ionen-Akkus optimiert. Wahlweise kann aber auch auf manuelle Regelung gewechselt werden. Neben drei Lichtstärken gibt es noch – einfach Doppeltippen auf die Lampenseite – einen sechs Sekunden langen Boost-Modus. Dazu rotes Dauer- und Blinklicht. Mit bis zu 1200 Lumen und 168 m Reichweite bei Bedarf ein ziemlicher Strahler. Schöne Doppelfunktion: Lampe in den weißen Transportbeutel, fertig ist die Zeltlaterne mit blendfreiem Streulicht.

PETZL SWIFT RL
— Preis: 125,00 Euro





Rotlicht ermöglicht eine schnellere Anpassung deiner Augen – und schont zugleich Hüttenmitschläfer sowie Wildtiere.

Abschnitt durch einen Naturpark rotes Licht verlangt, um die Tierwelt weniger zu beeinträchtigen. Wie stark das hilft, wird noch untersucht; die Sicherheit darf nicht leiden. Die vernünftigste Regel bleibt: so viel Licht wie nötig, so wenig wie möglich. Auch Reh, Eule und Mitwanderer müssen nicht wissen, dass du 1200 Lumen besitzt. Viele Lampen bieten außerdem ein automatisches SOS-Lichtsignal. In Notfällen kann das wertvoll sein – vorausgesetzt, du weißt, wie du es aktivierst.

NASS? MEIST KEIN DRAMA

Für den normalen Outdoor-Einsatz braucht niemand eine Tauchlampe. IPX4 reicht grundsätzlich für Regen. Höhere Schutzklassen werden interessant, wenn Wasser zentraler Bestandteil des Einsatzes ist. Auch hier gilt: Die spektakulärere Zahl bedeutet nicht automatisch die bessere Lampe. Wichtiger ist die robuste Verarbeitung. Neben Lampenkopf und Gehäuse zählen Kabel, Dichtungen, Stecker und Gelenke. Genau dort trennt jahrelange Nutzung die guten von den nur gut aussehenden Lösungen.

LICHT AM LEBENSENDE?

LEDs können erstaunlich lange halten. Bei uns im Laden sehen wir inzwischen erste defekte LED-Lampen, die rund 15 Jahre alt sind. Darum lohnt beim Kauf der Blick hinter die Produktkarte: Gibt es Ersatzakkus, Kopfbänder und weitere Teile? Kann der Akku gewechselt werden? Bei hochwertigen Systemen lassen sich teilweise sogar Platinen, Kabel, Stecker oder Halterungen ersetzen. Lupine zum Beispiel konstruiert seine Lampen ausdrücklich reparierbar und hält

→

FOTOS Lupine, Lafouche/Petzl



Ersatzteile langfristig verfügbar. Auch du kannst die Lebensdauer beeinflussen: Nach nassen, dreckigen Touren reinigen, trocknen lassen, Kontakte und Stecker prüfen. Und Akkus regelmäßig laden, um sie vor Tiefenentladung – dem Akku-Tod – zu bewahren. Mehr Wellness braucht eine gute Lampe meistens gar nicht.

FAZIT: ERLEUCHTUNG GIBT'S IM LADEN

Die beste Kopflampe ist weder die hellste noch zwingend die teuerste. Sie ist die, deren Lichtbild, Leistung, Laufzeit, Bedienung und Sitz zu deinem Einsatz passen. Und genau deshalb ist Kopflampenkauf eine erstaunlich analoge Angelegenheit: aufsetzen, Knöpfe drücken, Gewicht spüren, Lichtkegel anschauen – und erklären, was du nachts eigentlich vorhast. Wir gehen mit dir im Laden gerne noch ein paar Lumen tiefer.

TEXT MORITZ BECHER

Allesfresser

Typ Everybody's Darling. Die Seek kann eigentlich fast alles, leuchtet mit bis zu 320 Lumen in drei Helligkeitsstufen die meisten Outdoor-Allnachtssituationen sauber aus und bietet dir zusätzlich maximale Flexibilität bei der Treibstoffwahl. Denn: Du kannst entscheiden, ob du die vom Stirnband abnehmbare Lampe mit wiederaufladbarem Akku oder drei AAA-Batterien leuchten lassen willst. Hinweis: Akku und Batterien sind zwar nicht im Lieferumfang enthalten, gibt es aber – Überraschung – natürlich auch bei uns im Laden.

SILVA SEEK 320
— Preis: 24,99 Euro



DER Klassiker

Tikka ist ein bisschen wie das Tempo-Taschentuch der Kopflampen. Seit die erste Tikka 2001 von Petzl Licht ins Dunkle brachte, sorgt sie bei gefühlten Millionen von Outdoorern & Co. für zuverlässige Erleuchtung. Das Modell mit dem Zusatz Core hat zwar einen herausnehmbaren, per USB-C aufladbaren Akku, kann aber dank Hybrid-Konzept auch mit drei AAA-Batterien angefeuert werden. Der 84 g leichte Klassiker bietet drei Leuchtstufen bis 450 Lumen plus zwei Rotlichtvarianten – und einen Knopf, der alles bedient.



PETZL TIKKA CORE
— Preis: 60,00 Euro

ANZEIGE



Curry im Schlafrock



Topf vom Herd und ab unter die Bettdecke? Klingt komisch, ist aber ziemlich ausgekocht. Vor gut 100 Jahren kamen sogenannte »Kochkisten« zum Einsatz: Morgens wurde das Essen aufgekocht und in Stroh, Wolle oder Decken isoliert, um mit Restwärme über den Arbeitstag weiterzugaren. Das sparte Brennstoff, Zeit und schonte Vitamine. Was damals funktionierte, macht auch auf Trekkingtour Sinn: weniger Brennstoff, weniger Gewicht im Rucksack. Einmal aufkochen, einpacken – der Rest erledigt sich von selbst.

Ein bisschen – aber wirklich ganz wenig – Vorarbeit fürs Curry bleibt trotzdem: Zwiebel kleinschneiden und in Öl anbraten. Reis, rote Linsen, Tomatenmark, Gemüsebrühe und Gewürze dazugeben, mit ½ - ¾ Liter Wasser auffüllen und kräftig aufkochen. Einige Minuten köcheln lassen, Deckel drauf …

… AB INS BETT …

… und den heißen Topf in die Garküche packen. Garküche? Für Outdoor-Minimalisten auf Tour empfehlen wir dafür hitzeresistente, isolierende, leichte Behälter (siehe Produkttipp). Für Vanlife: Wollfilz direkt am Topfboden, darüber dicke Handtücher oder Decken. Wichtig: Heißes Metall sollte nicht direkt mit Kunstfasern in Kontakt kommen, deshalb Schlafsäcke nur als äußerste Schicht. Windgeschützt verstauen und geschlossen lassen – neugieriges Nachschauen kostet Wärme. Während das Curry gart, bleibt Zeit für Zeltaufbau, Feuerholzmachen oder eine Runde (Eis-)Baden. Nach etwa 45-60 Minuten prüfen, ob Reis und Linsen fertig sind. Wenn ja: Kokosmilchpulver einrühren, abschmecken, Chiliflocken drauf – fertig.

Einkaufszettel

für ca. 2 Portionen

- 120 g weißer Reis (gart schneller)
- 100 g rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1-2 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 EL Kokosmilchpulver
- etwas Öl, Salz & Pfeffer
- feuriges Extra: Chiliflocken



Kochkiste

Eigentlich ist der Behälter aus bestofftem EVA-Schaum eine Rucksack-Sänfte für Trangia-Koch-Sets der 25 Large Serie, um die Töpfe vor Dellen und Rucksack-Inhalte vor Ruß zu schützen. Aber: Mit einer zusätzlichen hitzebeständigen Iso-Einlage wird aus der Transportbox eine »Garhöhle« to go.

TRANGIA EVA-COVER 25
— Preis: 29,90 Euro



Reibung erwünscht

Klein, leicht und – Vorsicht! – scharf: Die 63 g leichte Edelstahlreibe bringt Käse, Gemüse oder Schokolade draußen in flockige Bestform. Ordentlich Abrieb inklusive – Silikongriff mit Grip und Schutzhülle zum Glück auch. Mit gut 18 cm perfekt für Outdoor-Chefköche.

GSI PACK GRATER
— Preis: 14,95 Euro



FOTOS Shutterstock



KLEINE ABENTEURER

Auf heißer Fährte

Ein Spaziergang durch Wald und Wiesen? Langweilig! So zumindest die Reaktion vieler Kinder. Doch wer anfängt, Spuren zu lesen, entdeckt draußen plötzlich überall kleine Geschichten. Ein Abdruck im Matsch, eine Feder am Wegesrand, ein angeknabberter Zapfen, ein Tapser im Schnee: Wer war hier? Und wohin ging es weiter?

Schon wird der Wald zum Tatort und der Spaziergang zur Spurensuche. Denn draußen ist jede Menge los, auch wenn sich die Waldbewohner gerade nicht blicken lassen. Pfoten und Hufe, Fraßspuren, Haare, Federn oder Schlafplätze verraten, wer hier unterwegs war. Besonders ergiebig ist die Suche nach Regen oder Schnee, wenn sich unterschiedlichste Abdrücke im weichen Untergrund abzeichnen. Ein Fährtenprofi muss dafür niemand sein. Es reicht, Tempo rauszunehmen, genau hinzuschauen und gemeinsam zu rätseln. Also: Detektivblick an – und der Fährte nach!

Vom Spazierganz zum kleinen Abenteuer:

Mission ausrufen: Nicht »Wir gehen spazieren«, sondern: »Heute finden wir heraus, wer draußen unterwegs war!« Lupe, Zollstock, Nachschlagwerk, Notizbuch und Stift machen kleine Entdecker zu professionell ausgerüsteten Fährtenlesern – und aus dem Spaziergang eine echte Mission.

Hinweis voraus: Anschauen, messen, zählen, kombinieren: Wie groß ist der Abdruck? Wie viele Zehen sind zu sehen? Wohin führt die Fährte? Und wie alt ist sie wohl? Erst die Kinder selbst rätseln lassen, dann gemeinsam nachschlagen – so bleibt der Entdeckergeist aktiviert.

Der Fährte folgen: Wohin ist das Tier gegangen? Der Spur ein Stück folgen und weitere Hinweise suchen. Vielleicht entsteht daraus eine ganze Geschichte. Dabei gilt: Tiere nicht verfolgen oder aufscheuchen und Abstand zu Nestern und Rückzugsorten halten.

Beweise sichern: Den spannendsten Fund fotografieren, abzeichnen, ausmessen und ins Forscherbuch eintragen. Fundstücke bleiben in der Natur, Abdrücke möglichst unberührt. So wächst nach und nach ein eigenes Spurenarchiv.

Rätsel erlaubt: Keine Ahnung, wer hier unterwegs war? Macht nichts! Foto mitnehmen und zu Hause weiterforschen. Schließlich bleiben auch echte Detektivfälle manchmal ungelöst – oder brauchen einfach noch einen Spuren-Spaziergang.



Spürlicht

Dämmerung? Die Spurensuche geht weiter. Die Mini-Taschenlampe P3R ist kaum größer als eine Handfläche, passt gut in Kinderhände und hängt per Schlüsselring griffbereit am Rucksack. Drei Helligkeitsstufen (bis 200 Lumen) und fokussierbares Licht (bis 130 m) helfen beim Blick auf den Fund. Akku oder Batterie? Beides geht.

LEDLENSER P3R
— Preis: 39,90 Euro



Analoge Suchmaschine

Kleine Fährtenleser fragen viel, große wissen Bescheid – meistens. Für den Rest gibt's »Spuren und Fährten«: Fast 60 Säugetierarten samt Trittsiegeln, Fraßspuren, Bauten und Nestern helfen beim Bestimmen. Handlich, fundiert – und schnell gezückt, bevor der Nachwuchs Verdacht schöpft.

CONRAD STEIN VERLAG
»SPUREN UND FÄHRTEN«, BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN; AUTOR: HARTMUT ENGEL
— Preis: 8,90 Euro

FOTO Namuk

AUFGESPÜRT: WORK & TRAVEL

Die große Freiheit



Work & Travel ist ein einmaliges Abenteuer, aber kein bezahltes Reisen. Wer einen Puffer hat und auch mal härtere Jobs macht, kann viel daraus ziehen.



Marvin Blohm meldet sich per Video-Anruf von einem Parkplatz bei Perth. In seinem Auto liegt eine Matratze, Essen bereitet er auf einem Campingkocher zu, ein Solarpanel auf dem Dach liefert Strom. Gerade hat Marvin einen Kühlschrank gekauft. »Ohne geht es nicht«, sagt er. Und noch ist es nicht einmal richtig heiß.

Seit knapp einem Monat ist Marvin in Australien unterwegs, mit Working Holiday Visum. Der 23-Jährige kommt aus Cuxhaven und hat in der Kfz-Branche gearbeitet. »Nach dem Abi habe ich nur malocht, immer durchgezogen«, erzählt er. Als eine Gesetzesänderung die geplante Selbstständigkeit verhinderte, wollte er raus: die Welt sehen, herausfinden, wie es weitergeht. Auf Instagram und TikTok sah er junge Menschen, die in Australiens Minen arbeiten. Die Vorstellung ließ ihn nicht los: harte, ehrliche Arbeit draußen im Nirgendwo, 14.000 Kilometer von zu Hause entfernt. »Du gehst aus der Tür und hast Hunderte Kilometer in jede Himmelsrichtung nur Natur, keine Zivilisation, nichts«, sagt Marvin. Überhaupt, der australische Nachthimmel. »Ich staune immer wieder neu, wie klar man die Milchstraße sieht.«

Noch arbeitet Marvin im Landschaftsbau. Nebenher bewirbt er sich für Minenjobs. Als Hilfsmechaniker will er schwere Trucks betanken und reparieren. Mit dem Geld soll ein anderes Auto mit Dachzelt her. Dann möchte er die Südküste entlangfahren, nach Sydney rüber und durchs Outback. Mindestens zwölf Monate sind geplant. »Ich war vorher nie allein campen oder bin so weit weggeflogen«, erzählt er. »Aber ich dachte, ich stürze mich mal ins Abenteuer.« Work &Travel, die ultimative Freiheit. Ganz so mühelos, wie viele Videos auf Social Media versprechen, läuft es aber nicht. Marvin kam mit 6000 Euro Rücklagen ins Land. »Dass du nach zwei Tagen einen Job hast und 10.000 Dollar im Monat machst, davon kannst du nicht ausgehen.«

WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Viele junge Menschen stellen sich Work & Travel so vor: Ich kümmere mich morgens zwei, drei Stündchen um die Huskys in einem Hundeschlitten-Camp oder mache bei einem Rafting-Anbieter die Boote startklar – und finanziere mir so ein Jahr Kanada oder Neuseeland. »Aber das ist unrealistisch«, sagt Svenja Karrenstein vom Jugendinformationsnetzwerk Eurodesk Deutschland. Work & Travel trägt sich kaum von selbst. »Je größer das finanzielle Polster, das man mitbringt, umso besser lässt sich die Reise gestalten.« Sonst muss man Jobs machen, die sich eben bieten. »Vielleicht auch mal in einem Schlachthof.« Nicht gerade die Erfahrung, die man sich von einem Land mit epischen Gebirgen oder üppigen Regenwäldern erträumt.

Reisen und unterwegs arbeiten, eine andere Kultur und gleichgesinnte Traveller kennenlernen, Spaß haben, freidrehen und doch viel praktisches und mentales Rüstzeug fürs Leben aufsammeln, am anderen Ende der Welt und oft das erste Mal weit weg von zu Hause – das ist der große Traum von Work & Travel, der jedes Jahr Tausende Deutsche vor allem nach Australien, Neuseeland und Kanada zieht. Dass diese Länder Traumziele für Outdoor-Abenteuer sind, macht die Sache umso verlockender. In einer Hütte in den Rocky Mountains bedienen, bei einem Kajakverleih im Abel Tasman National Park mithelfen, mit Touris durchs Outback wandern – geht es besser? Das Working Holiday Visum macht es möglich. Damit lässt sich für die Dauer →



Ob »Lifty« in nordamerikanischen Skigebieten oder Mitarbeit bei Guiding-Unternehmen in Neuseeland – mit Work & Travel kannst du Outdoor-Leidenschaft, Reiselust und Job-Erfahrung verbinden.



Nachts Sternenhimmel im australischen Outback, tagsüber Arbeit im Landschaftsbau. Marvin Blohm feiert seine Zeit in Down Under.

FOTOS Christoph Bayer/TANNE 9, Unsplash, New Zealand Tourism, Marvin Blohm



Outdoor- und Alltagsleben aus dem Trekking-Rucksack. Location-Wechsel gehören bei Work & Travel dazu.

von bis zu einem Jahr reisen und jobben, ohne besondere Qualifikation. Mal für zwei Wochen, mal für zwei Monate. Das verheißungsvolle Motto: Go with the flow. Wer alles organisiert hat und im Land angekommen ist, lässt sich treiben, von Jobempfehlung zu Backpacker-Geheimtipp, mit neuen Freunden und Liebschaften. Anders als bei einem Freiwilligendienst bleibt man nicht die ganze Zeit an einem Ort, sondern reist herum. Viele machen Work & Travel direkt nach der Schule, andere in einem Freisemester, manche als Auszeit zwischen Studium und erstem Job. In vielen Ländern mit dem entsprechenden Visum ist das bis einschließlich 30 oder 35 Jahren möglich. →





Sau(g)stark

Winzig, saugstark und schnell trocknend. Normale Frotteehandtücher mögen ja kuschelig sein, aber im Gepäck sind sie echte Platzräuber. Dieser maschinenwaschbare Polyester-Nylon-Zwerg ist erstaunlich durstig und mit 100 auf 50 cm groß genug für die Feierabenddusche, zugleich aber mit 50 g und Salzstreuer-Packmaß 100 % reisetauglich.

SEA TO SUMMIT AIRLITE TOWEL M
— Preis: 19,95 Euro



Reisebett

Im Rucksack so klein wie eine Getränkedose, ausgebreitet 220 auf 90 cm groß und gerade mal 260 g leicht. Das Highlight ist aber das Material: Ägyptische Baumwolle ist besonders langfaserig und als gewebter Stoff deutlich geschmeidiger als normale Baumwolle. Die ins Gewebe dauerhaft eingebrachte Insect Shield Technologie hält ungebetene Krabbler und Blutsauger auf Abstand. Inklusive Einschubfach für Kopfkissen. So kannst du nach getaner Arbeit ruhig schlafen.

COCOON TRAVEL SHEET INSECT SHIELD ÄGYPTISCHE BAUMWOLLE
— Preis: 49,95 Euro



Checkliste: Worum muss ich mich kümmern?

- **Visum:** Welche Fristen und Anforderungen gibt es? Welche Nachweise brauche ich? Wie lange muss mein Reisepass über den Aufenthalt hinaus gültig sein?
- **Versicherung:** Auslandskrankenversicherung, am besten mit Rücktransport.
- **Budget und Rücklagen:** Für viele Visa muss ein Mindestguthaben nachgewiesen werden – etwa 5000 AUD für Australien, 4200 NZD für Neuseeland oder 2500 CAD für Kanada. Zusätzlich sollte man genug Geld für Flüge, erste Unterkunft, Essen, Transport vor Ort und Zeiten ohne Job auf der Seite haben.
- **Anreise und Auftakt:** Rück- oder Weiterreiseticket sowie erste Nächte im Hostel buchen, wichtige Dokumente digital sichern, vorab klären, wie Bankkonto, Steuernummer und Handy-SIM-Karte funktionieren.
- **Jobsuche:** Jobportale und Backpacker-Gruppen recherchieren, Lebenslauf auf Englisch bzw. in der jeweiligen Landessprache vorbereiten.
- **Rechte kennen:** Mindestlohn, Arbeitszeiten, Hilfsstellen im Zielland.

FOTO Christoph Bayer/TANNE 9

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Zwei Möglichkeiten gibt es, um den Aufenthalt zu organisieren: selbstständig oder mithilfe einer Vermittlungsagentur. Die kümmert sich, je nach Leistungsumfang, um Visum, Flüge, Versicherung, das erste Hostel und erste Jobkontakte. »Aber sie bietet kein Rundum-sorglos-Paket«, sagt Thomas Terbeck, Gründer des unabhängigen Bildungsberatungsdienstes weltweiser. »Auch wenn ich alles über eine Agentur mache und ein Soft Landing habe, muss ich nach ein paar Tagen alleine los.« Work & Travel ist die Chance, selbstständiger zu werden und eine essenzielle Erfahrung des Erwachsenwerdens zu machen: Ich kriege das hin. »Es läuft alles besser als gedacht«, erzählt Marvin Blohm. Behörden und Arbeitgeber seien unkompliziert, genauso wie der Autokauf. Das meiste Wichtige erfährt er von Leuten, die unterwegs sind wie er selbst. »Man hat direkt das Gefühl, Teil einer Community zu sein. Und die Australier sind super hilfsbereit.« Ohne einen ersten Job in der Tasche aufzubrechen, ist im Grunde normal. Viele →

Hilfreiche Links:

- Infos zu Voraussetzungen, Kosten, Organisation und Zielländern: **rausvonzuhaus.de/auswahl/programm/work-travel**
- Europaweite Suche nach Auslandsprogrammen, Jobs, Praktika und Freiwilligendiensten: **programmes.eurodesk.eu/en**
- Infos zu Planung, Finanzierung, Vermittlungsagenturen und Work-&-Travel-Ländern: **weltweiser.de/auslandsaufenthalte/work-and-travel/**
- Sonderform »Wwoofing« (auch oft »Woofing« geschrieben) – abgeleitet von WWOOF, dem Akronym für World-Wide Opportunities on Organic Farms. Das Konzept: Kost & Logis gegen Mitarbeit auf landwirtschaftlichen Bio-Betrieben: **wwoof.net**
- Marvin auf seiner Reise folgen: **marvinbegin**

ANZEIGE



Wohin für Work & Travel?

Diese drei Länder sind immer noch die beliebten Klassiker:

- **Australien:** Working Holiday Visa, subclass 417, gültig bis zu zwölf Monate, 18 bis 35 Jahre. Wer ein oder sogar zwei Jahre länger bleiben will, muss für das zweite Visum 88 Tage und für das dritte Visum sechs Monate eine bestimmte Arbeit in anerkannten Branchen und Regionen in Australien nachweisen.
- **Neuseeland:** Germany Working Holiday Visa, bis zwölf Monate, 18 bis 30 Jahre.
- **Kanada:** International Experience Canada – Working Holiday, bis zwölf Monate, 18 bis 35 Jahre.

Darüber hinaus bieten Argentinien, Brasilien, Chile, Hongkong, Israel, Japan, Südkorea, Taiwan und Uruguay Working-Holiday-Visa für deutsche Staatsangehörige an – meist bis 30 Jahre, Südkorea bis 34. Je nach Land gibt es unterschiedliche Verfahren. Interessierte müssen höhere Sprachhürden überwinden und sich um mehr kümmern, aber können gerade daran besonders wachsen.

Die EU als Alternative: Dank EU-Freizügigkeit können Deutsche in anderen EU-Ländern auch ohne Working-Holiday-Visum oder Arbeitserlaubnis reisen und arbeiten – eine Option, die beliebter geworden ist. »Früher war die Idee: je weiter weg, desto spannender«, sagt Svenja Karrenstein vom Jugendinformationsnetzwerk Eurodesk Deutschland. »Das hat sich ein Stück weit geändert.« Ein europäisches Land ist einfacher, günstiger und produziert weniger klimaschädliche Emissionen.



Auf Farmen gibt es viel Gelegenheit zum Anpacken. Aber: Die Arbeitsbedingungen sollten vorher geklärt sein.

Arbeitgeber wollen ihre Aushilfskräfte erst persönlich treffen. »Wir motivieren dazu, aus der eigenen Komfortzone herauszukommen, auch wenn nicht alles bis ins kleinste Detail geplant ist«, sagt Svenja Karrenstein. Die begehrten Aushilfsjobs in Bars, Hostels und Nationalparks wollen natürlich alle machen. »Man sollte nicht davon ausgehen, dass die Welt auf einen wartet und man innerhalb von zwei Tagen genau die Arbeit bekommt, die man möchte, zu der Bezahlung, die man sich vorgestellt hat«, rät Terbeck. »Man sollte offen dafür sein, auch mal harte Jobs, die man in Deutschland vielleicht nicht →

FOTO Adobe Stock, New Zealand Tourism

Liebe auf den ersten Schritt

Der Moab ist der meistverkaufte Wanderschuh der Welt. Aus guten Gründen, wie z. B.: die großartige Dämpfung, das mit 980 g (pro Paar) sehr geringe Gewicht, die durchgehende Zunge gegen Eindringen von zwickenden Steinchen, Sand & Co., die wasserdichte Gore-Tex-Membran und und und. Um es mit einem Wort zu sagen: Sofortkomfort. Und den spürst du, wenn du bei uns im Laden einfach mal reinschlüpfst.



MERRELL MOAB 3 MID GTX
— Preis: 175,00 Euro

Travel-Workaholic

Work & Travel heißt auch: weiterziehen, auspacken, einpacken, wieder los – und zwischendurch vielleicht auch mal eine Mehrtageswanderung. Für all das ist der Noras ein ebenso solider wie durchdachter Reisepartner. An dem Allround-Laster ist alles dran und drin, was du für einen vielfältigen Trip an Ausstattung brauchst – inklusive großer Frontöffnung fürs Leben aus dem »Koffer«. Die Rückenlänge kannst du individuell einstellen, sodass selbiger höchstens von der letzten Arbeitsschicht zwickt.



TATONKA NORAS 65+10
— Preis: 220,00 Euro



Kellner-Jobs bringen neben Geld viel Austausch und Verbesserung der Sprachkenntnisse.

machen würde, als Gelderwerb und Teil der Erfahrung anzunehmen.« Malochen als Erntehelfer zum Beispiel ist echte körperliche Arbeit, dafür muss man ein Stück weit leidensfähig sein.

VORSICHT FALLE

Das bedeutet natürlich nicht, sich ausbeuten zu lassen. Viele Reisende erleben Work & Travel als positive Erfahrung. In der Vergangenheit gab es allerdings auch negative Schlagzeilen, vor allem aus Australien. Backpacker berichteten von Ausbeutung insbesondere in der Landwirtschaft und Gastronomie: Zwölf-Stunden-Tage, ausbleibende Bezahlung, gefährliche Arbeitsbedingungen. Doch inzwischen hat sich etwas getan. Australien schützt die Rechte migrantischer Arbeitskräfte seit Juli 2024 strenger, dazu gehören Backpacker. Wer zum Arbeiten ins Ausland geht, sollte den Mindestlohn und seine Rechte kennen. Die wichtigste Regel für jeden Job: Die Bezahlung und die Arbeitszeiten gehören schriftlich in einem Vertrag festgehalten. »Wenn ein Farmbesitzer sagt, fang Montag an, alles Weitere klären wir dann, sollten die Alarmglocken läuten«, sagt Svenja Karrenstein. »Stelle ich fest, dass die Arbeit totaler Mist ist und ich ausgenutzt werde, sollte ich kündigen.« Rucksack auf und weiter. Was umso einfacher ist, wenn noch ein Puffer auf dem Konto liegt.

Marvin scheut den harten Job in den Minen nicht. »Mein Abenteuer fängt gerade erst so richtig an«, sagt er. Man sieht und spürt seinen Enthusiasmus. »Ich genieße meine Freiheit total.« Während des Gesprächs ist es auf dem Parkplatz am anderen Ende der Welt stockfinster geworden.

TEXT PHILIPP LAAGE

ANZEIGE



Weniger Gepäck.
Mehr Abenteuer.

Tour Lite Travel Pack 28L

Dein kompakter Begleiter
für spontane Trips.

- Passt unter den Flugzeugsitz
- Separates Laptopfach
- Kofferöffnung für einfaches Packen



Ein Rucksack. Ein Wochenende. What's next?

Jetzt entdecken!

eaglecreek.eu

eagle creek™
Prepared For Adventure

EMPFEHLUNGEN DES HAUSES

LIEBLINGSTEILE



Trumpf am Rumpf

Pulli zu wenig, Jacke zu viel? Klassisches Westen-Wetter. Die Sisar hält mit recycelter Daune den Rumpf warm und lässt die Arme in Ruhe. Passt fürs Rad, eine kleine Wanderrunde oder den Weg zum Lieblingscafé. Und die Pfoten bleiben auch warm in den großen, gemütlichen Seitentaschen.

PATAGONIA
SISAR DOWN VEST WOMEN
— Preis: 250,00 Euro



Puzzle mit Köpfchen

Puzzle – das steht für das Konzept dieser Mütze: Wollreste sinnvoll, schick und seeeehr kuschelig weiterverwertet. Ein Mix ist auch die Stoffzusammensetzung aus 41 % Acryl, 31 % Schurwolle, 18% Baumwolle, 6 % Alpaka-Wolle, 4 % Nylon.

MALOJA NELLESOM. PUZZLE BEANIE
— Preis: 50,00 Euro



Vorsicht: extrem kuschelig!

Neu gefleeced

Fleece ist quasi die Kurzform von grenzgenial-gemütliches Für-alles-Mögliche-anzuziehendes-Wärme-Kuschelteil. Und dieses Teil ist sozusagen die Reinform davon. Am besten: In den Laden kommen und selbst reinschlüpfen.

COLUMBIA HELVETIA II PRINTED HALF SNAP FLEECE
— Preis: 80,00 Euro



Unikat im Bad

Kleine Tuben, große Flaschen – in 13 teils wasserabweisenden Fächern kommt alles unter. Für kleines Gepäck lässt sich die Mini-Pouch getrennt abnehmen. Und die Farbe? Überraschung. Genäht wird aus Hängemattenresten – welche davon zusammenfinden, entscheidet sich erst an der Nähmaschine.

TICKET TO THE MOON WASH BAG
— Preis: 59,95 Euro



Voll schaf, ey!

Shetland-Schafe wissen, warum sie Wolle tragen: Sie wärmt auch dann, wenn's regnerisch-feucht und kalt wird. Beim Pullover Övik kommen rückverfolgbare Merino- und Shetland-Wolle zusammen. Klingt gemütlich? Sieht so aus? Ist er, versprochen.

FJÄLLRÄVEN ÖVIK JACQUARD KNIT MEN
— Preis: 179,95 Euro



Teddy an Bord

Außen zeitloser Skandi-Look, innen das Gefühl, in eine Kuscheldecke eingewickelt zu sein. Diese Allround-Jacke mit flauschigem Teddy-Fleece bringt dich stilvoll und allzeit behaglich durch die kühle Jahreszeit. Der G-1000 Polyester-Baumwoll-Mix kann mit einer Ladung Greenland-Wax noch wetterfester gemacht werden.

FJÄLLRÄVEN
VARDAG G-1000 PILE JACKET M
— Preis: 349,95 Euro



LÄSSIGer Schnitt

Die nimmt »Relaxed« ziemlich wörtlich: elastischer Einsatz im Bund, viel Bewegungs-Spielraum für die Beine. Nur das G-1000-Material nimmt seinen robusten Job sehr ernst – und steckt einiges weg. Ach ja: Wir finden sie auch ziemlich schick.

FJÄLLRÄVEN
VARDAG RELAXED TROUSER W
— Preis: 159,95 Euro

Für Hacke-Peter

Ein Hemd wie ein Hüttenabenteuer in der Wildnis. 97 % Baumwolle mit einer Prise Elasthan, um beim Ausholen mit der Axt nicht vom Stoff gebremst zu werden. Und dabei so weich wie ein Moosbett.

COLUMBIA
FLARE GUN STRETCH FLANNEL MEN
— Preis: 80,00 Euro



NACHGEFRAGT: KARL BUSHBY – 28 JAHRE AUF EXPEDITION

»Mit dem Ende der Reise verliere ich meinen Lebenszweck«



Seit 1998 ist Karl Bushby von Südamerika nach England unterwegs, aus eigener Kraft und ohne Verkehrsmittel. Kurz vor dem Ende seiner Reise sprach er mit uns über Lebensgefahr, Einsamkeit und den Preis seiner Mission.

Du bist seit 28 Jahren unterwegs. Was war deine glücklichste Zeit?
Das war die Anfangszeit in Südamerika. Ich kam mit ein paar zusammengekratzten Dollar in eine Stadt, brachte meine Ausrüstung irgendwo unter und ging in die nächste Bar. Innerhalb einer Stunde hatte ich neue Freunde und einen Schlafplatz. Obwohl ich kein Geld hatte, war es eine unglaubliche Zeit.

Du bist praktisch mittellos aufgebrochen. Wie ging das?
Mit 500 Dollar bin ich los. Ich habe früh die Anden nach Chile überquert, weil du in den Wüsten Patagoniens nicht überleben kannst. Unterwegs fanden sich erstaunlich viele weggeworfene Lebensmittel. Außerdem gab es Bauernhöfe, Obstplantagen und Weinberge. Später halfen mir immer häufiger Fremde. Wenn Lokalmedien über mich berichteten, hielten Leute am Straßenrand an und gaben mir Essen oder Geld. Auch meine Familie zu Hause sammelte und überwies mir gelegentlich etwas. Trotzdem gab es Tage, an denen ich gehungert habe.

Mit der Zeit wurde deine Situation besser?
Als ich mich der Grenze zu den USA näherte,



Punta Arenas, Chile. Start vor 28 Jahren.

wurde ich für Outdoorfirmen interessant. Einige Sponsoringabsprachen liefen per Handschlag. Dann bekam ich einen Buchvertrag mit Time Warner. Das finanzierte den teuren Abschnitt im hohen Norden, für den ich aufwendige Logistik und arktische Spezialausrüstung brauchte. Nach dem Übergang nach Asien verlor ich meine Sponsoren, das Geld war bald weg. Erst später wurde eine Filmproduktionsfirma auf mich aufmerksam, die mich bis heute unterstützt.



Chile. Staub fressen, endloser Asphalt und Krisenstimmung. »Ich musste erst begreifen, dass das jetzt mein Leben war.«

Welches Land sticht für dich besonders heraus?
In Kolumbien kam es zu einigen der beängstigendsten Momente meiner Reise, zugleich habe ich mich dort verliebt, in Catalina, eine Kolumbianerin. Daraus wurde eine siebenjährige Beziehung. Wenn man diese beiden extremen Emotionen an einem Ort erlebt, bleibt ein Teil von einem immer dort.

Wie oft hast du unterwegs draußen geschlafen?
Neun von zehn Nächten habe ich im Zelt verbracht. Ich achte sehr darauf, verborgen zu bleiben. Mit den Behörden sollte man keinen Ärger bekommen.

Wenn du durch ein kleines Dorf in Kolumbien oder Peru läufst, fällst du doch sofort auf. Wie kannst du danach unbemerkt verschwinden?
Man muss so lange weitergehen, bis man die Straße verlassen und schnell in ein Waldstück oder uneinsehbares Gelände ausweichen kann. Ich habe ein lichtdichtes Tarnzelt, wie es von den US-Marines verwendet wird.

Du hast unterwegs viele Technologiesprünge erlebt.
Digitalkameras waren ein gewaltiger Fortschritt. Auf dem amerikanischen Kontinent habe ich noch mit Kleinbildfilm fotografiert. Ein Albtraum. Durch Lichteinfall und Sand ging ein Großteil des Materials verloren. Auch aus dem Darién Gap blieb kaum etwas erhalten. Die Kameras wurden nass, das Material wurde zerstört. Damals war mir das nicht so wichtig. Ich brauchte nur wenige Bilder für die Zeitungen.

»

Ich ließ mich Flüsse hinuntertreiben und wich Pfaden aus. So konnte ich verhindern, gefangen genommen zu werden.

«

Der Darién Gap bezeichnet die Landesgrenze zwischen Kolumbien und Panama. Die Panamericana ist dort unterbrochen, es gibt keine Straßen. Als du diese Grenze überquert hast, war das einer der gefährlichsten Orte der Welt.
Schon der Weg dorthin führte durch die Frontlinie der Kämpfe zwischen FARC-Guerilla, Regierung und rechten Paramilitärs. Ausschnitte aus südamerikanischen Zeitungen, die über meine Reise berichtet hatten, halfen mir weiter. Ich konnte erklären, was ich tat. Die Paramilitärs waren beeindruckt. Man ließ mich weiterziehen.



Panama, Darién Gap. Keine Wege, kein Guide, kein Vertrauen.

Wie hast du es durch den Darién Gap selbst geschafft?
Ich hatte keinen Guide, weil niemandem zu trauen war. Ich ließ mich Flüsse hinuntertreiben und wich Pfaden aus. So konnte ich verhindern, gefangen genommen zu werden. Geld, Kompass, Karten und Überlebensausrüstung waren in meine Kleidung eingenäht, sodass man sie bei einer Durchsuchung nicht gefunden hätte.

Hattest du nicht Todesangst?
Das britische Fallschirmjägerregiment vermittelt einem das Gefühl, unverwundbar zu sein. Dieses Vertrauen bringt einen weit. Wichtig sind die mentale Vorbereitung und völlige Entschlossenheit. Die Haltung war nie: ›Ich schaue, wie weit ich komme.‹ Sondern: ›Ich werde das tun.‹ Sonst wäre jedes Hindernis ein Grund zur Umkehr gewesen. Wenn man sich entschieden hat, gibt es kein Zurück.

→



Durchquerung der Beringstraße vom nordamerikanischen auf den asiatischen Kontinent.



USA - zum zweiten Mal. Denn: Nach Visum-Verweigerung marschiert Bushby – zu Fuß natürlich – »zurück« direkt zur russischen Botschaft in Washington D.C. Danach bekommt er es.

Welches Klima war schwerer zu ertragen, die Tropen oder die Arktis?
Die Arktis gibt dir ständig das Gefühl, dass sie dich umbringen will. Wenn du einen kapitalen Fehler machst, bleiben dir vielleicht 20 Minuten. Bei der Durchquerung Alaskas gab es einige wirklich brenzlige Situationen.

Zum Beispiel?
Einmal verlor ich im Sturm die Orientierung und brach neben meinem Schlitten zusammen. Der Schnee begrub mich langsam, während ich einschlief. Als ich kurz aufwachte, dachte ich: So stirbt man hier draußen. Dann kam der Adrenalinschub, und ich zwang mich dazu, weiterzugehen.

Wie hast du dich gerettet?
Gegen ein oder zwei Uhr morgens erreichte ich ein Inuit-Dorf. Ich klopfte an eine Tür. Die Bewohner zogen mich ins Haus, gaben mir Kaffee und setzten mich ans Feuer. Mein Zelt hätte ich im Sturm nicht mehr aufbauen können.



Wildes Russland. Noch wilder: ein Visum zu bekommen.

Wie war es, das zugefrorene Meer zu überqueren?
Unheimlich. Als ich nachts eine Bucht im Norton Sound überquerte, brach ich durchs Eis. Ich konnte mich herausziehen, baute sofort das Zelt auf und wechselte die Kleidung. Morgens stellte ich fest, dass ich auf dünnem, durchsichtigem Eis trieb. Ich spürte die Wellen. Meine Eisscholle hatte sich vom Festland gelöst. Also rief ich die Küstenwache. Bis der Hubschrauber eintraf, hatte der Wind die Scholle aber schon wieder zur Küste getrieben.

Welche Herausforderungen gehören noch zur Arktis?
Optische Täuschungen. Bei einem Whiteout fehlt plötzlich jede Tiefenwahrnehmung, alles wirkt flach und gleich. Einmal lief ich einfach über eine Klippe und fiel ins Leere. Ich landete im weichen Schnee und kam unverletzt davon.

Wie bist du andersherum mit Langeweile umgegangen?
Man muss lange Zeit mit sich und den eigenen Gedanken auskommen können. In der Atacama-Wüste geriet ich oft in einen tranceähnlichen Zustand. Die Straße zog sich tagelang geradeaus. Ich verschwand gewissermaßen in mir selbst und lief wie im Schlaf. Es konnte zwei Stunden dauern, bis mich ein Laster wieder herausriss.



Mongolei. Gefangen im Sandsturm.

Über Karl Bushby



Karl Bushby (*30. März 1969 in Hull, England) ist ein britischer Abenteurer, Langzeitreisender und ehemaliger Fallschirmjäger. Am 1. November 1998 begann im chilenischen Punta Arenas seine »Goliath Expedition«. Ziel ist eine lückenlose Route von der Südspitze Südamerikas zurück nach Hull, auf der sich Bushby ohne Verkehrsmittel fortbewegt. Er darf erst nach Hause, wenn er zu Fuß dort ankommt. Unterwegs durchquerte Bushby die Atacamawüste und den Darién Gap, mit dem Franzosen Dimitri Kieffer überwand er 2006 die Beringstraße zwischen Alaska und Russland auf treibendem Eis. Weil der Landweg blockiert war, schwamm er 2024 mit der Amerikanerin Angela Maxwell in 31 Tagen 288 Kilometer in Etappen durch das Kaspische Meer. Bushby musste wegen Visaproblemen immer wieder Pausen in anderen Ländern einlegen und setzte die Route später am gleichen Punkt fort. Dafür flog er – nur nicht nach England … Nach 28 Jahren, 50.000 Kilometern durch 29 Länder hat der Abenteurer via zuletzt Türkei, Balkan, Österreich, Deutschland, Belgien und Frankreich nun sein Heimatland England wieder erreicht. Wie? Er durchschwamm in mehreren Tagen den Ärmelkanal und setzte am Nachmittag des 5. Oktober zum ersten Mal nach fast drei Dekaden wieder seine Füße am Shakespeare Beach bei Dover auf englischen Boden. Anfang November wird er voraussichtlich in seiner Heimatstadt Hull eintreffen. Zu Fuß natürlich.

Mehr unter karlbushby.world



Usbekistan. Auf dem Weg an die Ostküste des Kaspischen Meers.

Wann hattest du einen mentalen Tiefpunkt?
Auf halber Strecke durch Chile hatte ich eine Krise. Ich war gefühlt schon ewig unterwegs, aber das Ziel lag trotzdem noch unendlich weit entfernt. Die Aufgabe überforderte mich. Also nahm ich mir vor, nur noch ans nächste Etappenziel zu denken. Ich musste erst begreifen, dass das jetzt mein Leben war. Kein Dazwischen, kein vorübergehendes Ereignis. Ich lebte auf der Straße.

Dachtest du jemals daran, einfach irgendwo zu bleiben?
Nein. Meine Mission stand über allem, auch über meinen Beziehungen. Catalina wusste, woran sie war: Ich würde nicht aufhören.

Du hast mal gesagt, dass du schwimmen hasst. Trotzdem bist du durchs Kaspische Meer geschwommen.
Es ging nicht anders! Ich hatte vier Jahre versucht, von der Ostseite auf die Westseite zu gelangen. Im Norden vorbei ging nicht, im Süden auch nicht, denn ich habe weder in Russland noch im Iran ein Visum bekommen. Deshalb kam der verrückte Plan auf, zu schwimmen. Anfangs war das ein Witz. Dann wurde unserem Team klar, dass wir tatsächlich schwimmen mussten. Wir hatten großes Glück.



»Dann wurde uns klar, dass wir tatsächlich schwimmen mussten.« Kein Visum = kein Landweg. 288 km durchs Kaspische Meer.

Inwiefern?
Die aserbaidschanische Küstenwache und die Regierung unterstützten unseren Plan. Wir hatten ein Begleitschiff mit Küche und Schlafkojen und einer netten Besatzung. Wir bekamen Essen und wurden gut versorgt.

Es gibt unterschiedliche Erzählungen darüber, warum du damals aufgebrochen bist. Was war aus heutiger Sicht deine Motivation?
Schon als Kind haben mich ferne Horizonte angezogen. Als ich in der Armee war, verbrachte ich einige Zeit im Ausland. Die arktischen Landschaften Norwegens haben mich fast religiös berührt. Im Fallschirmjägerregiment ging es ständig um körperliche Ausdauer. Wie weit kann man laufen? Was kann man tragen? Aus solchen Fragen wurden Linien auf Landkarten, die bald ganze Kontinente durchquerten.

»

Meine Mission stand über allem, auch über meinen Beziehungen.

«

Du bist einmal um die Welt gelaufen.
Ich malte damals einen Strich von Großbritannien durch Europa, Asien und weiter durch Amerika und rechnete nach: zwölf Jahre, 25 Länder, 30.000 bis 36.000 Meilen. Das wirkte alles völlig irre. Niemand hatte die Beringstraße zuvor zu Fuß überquert. Aber ich wusste, das werde ich tun. Mich hat die Frage fasziniert, zu welchem Menschen ich werden müsste, um diese Reise zu schaffen.

Wie fühlst du dich jetzt, kurz vor dem Ziel?
Ich habe richtig Schiss. Mit dem Ende der Reise verliere ich meinen Lebenszweck. Jeden Tag ging es darum, aufzustehen und weiterzukommen. Bald bin ich nur noch ein arbeitsloser alter Mann.

Hast du Pläne für die Zeit nach der Reise?
Meine andere große Leidenschaft ist die Vermittlung von Wissenschaft. Darin kann ich mein bisheriges und mein künftiges Leben verbinden.



Europa-Eintrittskandidat schiebt durch EU-Beitrittskandidat. Bushby in der Türkei.

Welche wichtige Erkenntnis nach 28 Jahren Weltreise willst du noch teilen?
Selbst an Orten, die zunächst abweisend oder bedrohlich wirkten, bin ich immer wieder großer Hilfsbereitschaft begegnet. In einem Gefängnis in Panama kümmerten sich die Mithäftlinge sofort um mich, in Russland versorgten mich Lkw-Fahrer aus eigener Tasche mit Essen. Auch dort, wo viele Menschen einem das Leben schwer machen, findet man andere, die alles tun, um zu helfen. ○

INTERVIEW PHILIPP LAAGE
FOTOS ARCHIV KARL BUSHBY

Vom Schaf zum Shirt

Aus der verrückten Idee eines Neuseeländers wurde einer der beliebtesten Stoffe für Outdoor-Bekleidung: Merinowolle. Doch das Shirt ist weit mehr als das Schaf. RAUSZEIT gibt EINBLICK in die Reise vom Lamm zum Longsleeve.



»Als er zum ersten Mal vor mir stand und mir seine Idee erklärte, sagte ich ihm, er sei ein naiver Träumer und dass seine Idee reine Zeitverschwendung sei«, erinnert sich der neuseeländische Schaffarmer Robert Butson. Besagter Zeitpunkt war gegen Ende der 90er-Jahre, und »er« war Jeremy Moon. Der hatte 1995 die Firma Icebreaker gegründet – und damit dem Naturstoff Merinowolle neues Leben eingehaucht. Und was für eines! Heute ist die Wunderfaser vor allem im Bereich »next to skin«-Textilien, also Bekleidung, die direkt auf der Haut liegt, weltweit nicht wegzudenken. Auf der Mt Nicholas Station, der Schaffarm von Robert Butson, hat mittlerweile die nächste Generation übernommen – ungefähr 30.000 Merinoschafe weiden dort auf ungefähr 36.000 Hektar neuseeländischer Bilderbuchnatur. Die Tiere müssen den harschen klimatischen Bedingungen – -20 °C im Winter, +40 °C im Sommer – trotzen und produzieren dafür Fasern, die bis zu 14 cm lang sind und sich dadurch besonders fein verarbeiten lassen. Ein beträchtlicher Teil der Wolle der Mt Nicholas Farm wandert auch heute noch zu Icebreaker.

DER ROHSTOFF

Einmal jährlich, im neuseeländischen Frühling, also zwischen Ende August und Oktober, werden die Schafe geschoren. Neben Neuseeland wird Merinowolle überwiegend aus Australien, Tasmanien, Südafrika oder Südamerika gehandelt. Zwischen Schaf und Shirt liegt allerdings eine geografisch wie inhaltlich ausgiebige Reise, die – etwas verkürzt – folgende Stationen umfasst: Sortierung & Klassifizierung, Waschen, Kardieren & Kämmen, Spinnen & Blending, Färben, Stricken, Zuschnitt und Konfektion, Logistik und schließlich Handel, also wir.

Nach der Schur auf den Farmen wird die Wolle zu Sammelstellen gebracht und dort nach Faserdurchmesser, -länge, -festigkeit und Verschmutzungsgrad klassifiziert. Anschließend folgt das »Scouring«. Dabei wird das Rohmaterial auf verschiedenen internationalen Zwischenstationen zunächst gereinigt, größerenteils vom Wollwachs Lanolin – welches später u. a. für Kosmetika weiterverwertet wird –, sowie von Schweißsalzen, Erde und Pflanzenresten befreit. Dabei verliert die Rohwolle rund 35 bis 55 Prozent des ursprünglichen Gewichts.

Der Durchmesser macht's

Der wichtigste Unterschied zwischen Merino- und gröberer Schurwolle ist die Faserstärke. Ein Mikrometer, kurz: Mikron, entspricht 0,001 Millimeter; Merinofasern liegen typischerweise etwa zwischen 15 und 24 Mikron Durchmesser, Schafschurwolle bei 30-50 Mikron und ein menschliches Haar bei ungefähr 50 bis 100. Jenseits von 24 Mikron wird's kratzig. Für direkt auf der Haut getragene Bekleidung sind etwa 17 bis 20 Mikron üblich.

Wolle, Wohl & Transparenz

Um den »Fly Strike«, den Befall durch Fliegenlarven, zu verhindern, wurde früher oft »Mulesing« eingesetzt: Dabei wird Lämmern Haut im Afterbereich entfernt. Standards wie RWS schließen diese Praxis aus. ZQ und ZQ+ gehen weiter und berücksichtigen Tierwohl, Haltung, Weidemanagement, Biodiversität, Boden, Wasser und Klima. Icebreaker nennt für 2025: 93 % ZQ-, 81,2 % ZQ+-Wolle.
Mehr unter zenterawool.com

DAS GARN

Nach dem Scouring wird das gereinigte Rohmaterial – meist in China oder Vietnam – für hochwertige Bekleidungsstoffe per Kammgarn-Spinn-Verfahren weiterverarbeitet. Die Fasern werden zunächst mittels Walzen mit feinen Drahtzähnen kardiert, also geöffnet, anschließend gekämmt und dabei möglichst parallel ausgerichtet; kurze Fasern, sogenannte Noils, werden entfernt. Es entsteht ein gleichmäßiges Wollband, auch Wool Top oder Kammgarn genannt. Dann wird das Wollband verzogen, also gestreckt, bis die gewünschte Dicke erreicht ist und nun – die Märchenwelt der Brüder Grimm lässt grüßen – via Spinnrad in sich verdreht. So entstehen einzelne Fäden. Diese werden schließlich entgegen der Spinnrichtung miteinander verzwirnt, danach gebadet und unter leichtem Zug getrocknet, um den Drall dauerhaft zu fixieren. Fertig ist das Garn.

Bei Outdoorsport-Leibchen, die erhöhter mechanischer Belastung ausgesetzt sind, wird Merinowolle häufig mit anderen Fasern kombiniert. Denn bei allen Vorteilen hat Wolle auch Nachteile: Die Fasern brechen schneller als Synthetikvarianten oder Cellulose-Fasern, sind nicht so reiß- und abriebfest; und sie dehnen sich bei Nässe um bis zu 50 Prozent ihrer Trockenlänge. Dabei werden die Wollfasern in raffinierter und technisch äußerst aufwendiger Weise mit anderen Stoffen kombiniert. Beim sog. »Corespun«, einem Ringspinn-Verfahren, wird das Wollgarn korkenzieher-artig um einen anderen Fadenkern herumgesponnen. Beim Blending, dem Kombinieren von Fasern, kann Nylon die Reiß- und Abriebfestigkeit erhöhen, Elastan die Formstabilität und Beweglichkeit, und das aus Eukalyptusfasern chemisch extrahierte Lyocell, auch Tencel genannt, ein kühleres Tragegefühl erzeugen.

GESTRICKT, GEFÄRBT, GENÄHT – ODER SO

Nun wird aus Faden Fläche: Aus dem fertigen Garn – ob reine Wolle oder Faser-Hybrid – entsteht auf riesigen Strickmaschinen, meist durch →



Määähgaaa kuschelig

Das richtige Outfit für … sehr, sehr viele Gelegenheiten. Die 100 % Lammwolle bieten 100 % Kuschelfaktor. Und das handgestrickte Jacquard-Muster 100 % Style. Zeitlos und gleichzeitig voll im Skandi-Trend. Mit der geraden Passform lässt sich der Pulli auch im Winter wunderbar kombinieren.

BERGANS
STEIRO KNITTED WOOL SWEATER
— Preis: 170,00 Euro



Wollfühlfaktor

Körpernah geschnittenes Baselayer aus 100 % reiner Merinowolle. Kuschelig und wärmend, mit Temperaturregelung via Reißverschluss von Kinn- bis Brusthöhe. Gerade bei Mehrtagestouren hervorragend, um sich auch auf der dritten Etappe noch riechen zu können. Also eben nicht. Ähm: Man, also Frau, müffelt halt nicht.

SMARTWOOL
CLASSIC THERMAL MERINO 1/4 ZIP WOMEN
— Preis: 124,95 Euro

ANZEIGE







Vom Wollband zum Garn in der hochmodernen Spinnerei. Der Weg der Merinowolle durchläuft zahlreiche internationale Stationen.

Rund- oder Flachstricken, der Stoff, der schließlich je nach Modell zugeschnitten und konfektioniert, also vernäht wird. Und wann kommt Farbe ins Spiel? Wolle kann praktisch in jeder Produktionsphase gefärbt, engl. »dyed«, werden: als lose Faser oder Kammzug (»Faser- oder Top-Dyeing«), als Garn (»Yarn-Dyeing«), als gestrickter Flächenstoff (»Piece-Dyeing«) oder sogar als fertiges Kleidungsstück (»Garment-Dyeing«).

So wird aus dem feinsten Rohstoff von der Farm in Neuseeland schließlich das T-Shirt, Longsleeve oder Unterhöschen – und landet via internationaler Logistik bei uns im Laden. Als Hausnummer: Im Schnitt werden aus der Wolle eines geschorenen Schafs circa fünf Endprodukte generiert. Eine wichtige Erkenntnis ist jedoch: Es geht um weit mehr als nur um möglichst feine Merinowolle. Jeder einzelne Schritt der Herstellungskette ist entscheidend für Tragegefühl und Qualität. Und das fühlt man dort, wo Merinowolle seine größte Stärke ausspielt: auf der Haut. ○

TEXT MORITZ BECHER
FOTOS ICEBREAKER ZVG

ANZEIGE





DER GROSSGRUNDBESITZER



Auch das ist mit Geld möglich: Der Outdoorsportler Douglas Tompkins ist durch Klamotten reich geworden – und investierte sein Vermögen später in den Schutz von ganzen Landstrichen. Kritiker gab es dennoch zur Genüge.

Man stelle sich einmal vor, einer dieser Multi-Milliardäre wie Elon Musk oder Mark Zuckerberg würde tatsächlich die philanthropische Ader in sich entdecken. Sie würden also ein großes Stück Land in den USA oder Kanada oder auch Grönland kaufen, und zwar nicht, um das Areal an Donald Trump zu verhökern, sondern um es vor seinesgleichen zu schützen und einen riesigen Nationalpark daraus machen.

Unvorstellbar?

Douglas Tompkins tat genau das: Er investierte vor rund 30 Jahren ein paar Hundert Millionen Dollar in naturbelassene Ländereien in Südamerika, um diese nach eigener Aussage vor der Zerstörung zu bewahren. Wobei sich sein Erfolg wie auch sein Reichtum in jungen Jahren noch nicht unbedingt abgezeichnet hatte: Er schmiss die Highschool (wobei er manchen Quellen zufolge geschmissen wurde), fand die Schule des Lebens in der Natur, ging klettern, Kajak und Ski fahren und hatte dabei irgendwann genug von den damals noch miserablen Outdoor-Klamotten. Mit dem Startkapital von 5000 Dollar gründete er 1966 die Bekleidungsmarke The North Face und ein paar Jahre später auch das Modelabel Esprit. Schon Ende der 1980er-Jahre wurden Tompkins jedoch Textilindustrie sowie eigene Kohle zuwider (er bezeichnete seine Geldmittel in einem Interview als »schmutzige Früchte des Systems«) und er zum Anhänger einer Bewegung, die den Menschen als Teil des Ökosystems betrachtet und nicht als dessen Krönung. Der Zeitschrift Geo prophezeite er einmal: »Die Menschheit wird sich auf einem toten Planeten wiederfinden, auf dem neben den Menschen vielleicht noch Kakerlaken und Ratten überlebt haben.«

Von Beginn der 1990er-Jahre an ging er vor allem in Chile und Argentinien mit dem Geld seiner verkauften Unternehmensanteile auf Einkaufstour von Tausenden Quadratkilometern, bestückt mit Regenwäldern, Steppen, Gletschern, Vulkanen. Zusammen mit seiner zweiten Frau, vormals CEO von Patagonia, Kristine »Kris« McDivitt, gehörte er bald zu den größten privaten Grundbesitzern der Welt – und es hagelte Kritik. Naturschutzorganisationen witterten das Hobby eines Multimillionärs, Konservative bemängelten den Landkauf als Eingriff in die Souveränität eines Staates. Was würde wohl auch ein Europäer sagen, wenn plötzlich ein reicher Chilene das halbe Bundesland Hessen kaufen würde?
Später arbeitete er mit seiner Organisation Tompkins Conservation und den Regierungen einen Plan aus, diese Ländereien zurückzugeben und in streng geschützte Nationalparks, wie dem nach ihm benannten Pumalín Douglas Tompkins National Park, zu überführen.

Tompkins selbst verzichtete dem Vernehmen nach auf Luxus. Auf die ZEIT wirkte er bei einer Begegnung, als »käme er direkt aus der Kleiderkammer der Heilsarmee«. Die Süddeutsche Zeitung erinnerte er »mit seiner knorrigen Art ein bisschen an Clint Eastwood«. Zu seinem Haus im Pumalín Park im Süden Chiles führte keine Straße, Strom gab es dort nur vier Stunden pro Tag, und auf der Toilette – so berichten Besucher – stand eine Kerze. Er kämpfte mit Worten und Währung gegen Staudämme, Lachsfarmen, Ölförderung, Wilderei und Fernstraßen. Dafür wurde ihm unter anderem der Bruno-H.-Schubert-Preis im Jahr 2008 verliehen, der höchstdotierte private Umweltschutzpreis in Deutschland.

2015 fiel Tompkins während einer Kajaktour auf dem Lago General Carrera bei hohem Wellengang ins Wasser und starb im Alter von 72 Jahren an den Folgen der Unterkühlung. Sein guter Freund, der ähnlich philanthropisch denkende Patagonia-Gründer Yvon Chouinard, wird in einem Nachruf mit dem Satz zitiert, dass kein Mensch in der Geschichte mehr Land unter Schutz gestellt habe als Tompkins. ○

Mehr Informationen zur Arbeit der Organisation Tompkins Conservation unter tompkinsconservation.org

TEXT DOMINIK PRANTL

FOTO Beth Wald, Archiv Tompkins Conservation

AUFGEKLÄRT: TEMPERATURANGABEN RICHTIG INTERPRETIEREN

Wie kalt ist kalt?

»Da stand drauf ›bis -5 °C‹ – hab trotzdem die ganze Nacht gefroren!« Temperaturangaben für Schlafsäcke & Co. klingen eindeutig – und sind genau deshalb trügerisch. Die Wahrheit liegt in Erfahrung, Körperbewusstsein und guter Beratung.



Wir lieben Zahlen und Fakten, an denen wir uns orientieren können. Auch beim Wetter. Dabei weiß jeder, der sich im Februar schon mal nach Nordschweden verirrt hat, dass sich -18 °C bei Sonne weniger kalt anfühlen als 1 °C bei Nieselregen in Berlin. Das eine ist also die Gradzahl, die auf dem Thermometer angezeigt wird, das andere die gefühlte Temperatur. Und die ist eine sehr individuelle und situative Momentaufnahme. Ein Schlafsack, eine Jacke oder ein Winterschuh besitzen keine integrierte Wohlfühlgarantie, sondern erbringen eine bestimmte Isolationsleistung. Die ist zwar durchaus messbar und hilft als Orientierung. Aber ob sie bei -5, -15 oder -30 °C reicht, entscheidet erst das Zusammenspiel aus Produkt, Mensch, Aktivität, Wetter und Zeit. Und eine Wahrheit ist: Die Heizung bist du selbst, Schlafsack & Co. sind nur der Wärmespeicher.

SCHLAFSACK: GENORMTE WERTE – INDIVIDUELL INTERPRETIERT

Am klarsten ist die Lage beim Schlafsack. Für viele hochwertige Modelle werden Temperaturbereiche nach dem internationalen Standard ISO 23537 (früher EN 13537) bestimmt. Dafür liegt eine beheizte, mit Sensoren bestückte Prüfpuppe in einer Kältekammer im Schlafsack. Gemessen wird, wie viel Energie nötig ist, um ihre definierte »Hauttemperatur« zu halten. Daraus entstehen die Werte Komfort-, Limit- und Extrem-Temperatur. Und jetzt kommt der entscheidende Punkt: die richtige Übersetzung dieser Angaben. Für die Kaufentscheidung ist vor allem der Komfort-Wert relevant: Er ist definiert als die Temperaturgrenze, bis zu der eine Frau – im rein statistischen Durchschnitt betrachtet! – acht Stunden komfortabel durchschlafen kann. Unser Tipp: Orientiere dich an diesem Wert! Limit gibt eine Temperatur an, bei der ein Standard-Mann gerade noch acht Stunden durchschlafen können sollte, beschreibt also bereits einen deutlich unkomfortableren Bereich. Extrem ist ein Überlebenswert mit dem Risiko von Unterkühlung und lokalen Erfrierungen. Dieser Wert sollte bei einer Kaufentscheidung keine Rolle spielen! Bitte keinesfalls mit »bis dahin geht's schon« übersetzen. Hinweis: Einige hochwertige Hersteller geben eigene Temperaturwerte – entweder ohne oder ergänzend zum ISO-Protokoll – an. Eine vernünftige Einschätzung dazu, basierend auf jahrzehntelanger Praxiserfahrung, bekommst du bei uns im Laden.

Was die Norm bringt: Sie macht Schlafsäcke unter definierten, objektiven Bedingungen vergleichbar. Was sie nicht berücksichtigt: Bewegung im Schlaf, Körperbau, Alter, Stoffwechsel, Fitness, Erschöpfung, Nahrungsaufnahme, Hydration, Akklimatisation, Durchblutung, Gesundheitszustand, persönliches Kälteempfinden, Wind, Luftfeuchtigkeit,

schläfst du im Zelt oder Biwak … eine ganze Menge also. Außerdem werden die Labortests auf einer genormten Isomatte mit R-Wert 4,8 getestet. Und das ist ein entscheidender Punkt: Schlafsack und Matte müssen immer als System gedacht werden. Denn an den Aufliegeflächen ist die Isolationsleistung deines Schlafsacks natürlich nicht dieselbe wie auf dir, wo das Füllmaterial nahezu ungebremst aufbauschen kann. Der wärmste Schlafsack wird dich im Winter frieren lassen, wenn du eine Matte mit zu niedrigem R-Wert darunterlegst. Denn: Der R-Wert beziffert den Wärmedurchgangswiderstand und sollte zwingend im Komfortbereich deines Schlafsacks liegen, was im Winter je nach Minusgraden mindestens 4,5 bedeutet. Zudem können Schlafsäcke auf längeren Touren gerade im Winter Feuchtigkeit aufnehmen und dadurch etwas an Isolationsleistung verlieren. Deshalb gilt, vor allem von Herbst bis Frühling: Nie ans Limit gehen, immer Sicherheitsreserven von 3 bis 5 °C einplanen!
Und genau bei diesen Punkten setzen wir in der Beratung an. Wir kennen die Charakteristika der einzelnen Hersteller, Modelle und Passformen, lassen dich probeliegen – und stellen dir die entscheidenden Fragen. Damit du auf Tour nachts das bekommst, was du brauchst: erholsamen Schlaf.



Mit guter Auswahl und der richtigen Beratung zum passenden Schlafsack

ISOLATIONSJACKEN: RICHTIG EINORDNEN

Bei Isolationsjacken wird es deutlich unschärfer. Seriöse Temperaturgrenzen findet man kaum – aus gutem Grund. Im Gegensatz zu Schlafsäcken ist das Heizsystem Menschenkörper beim Tragen einer Jacke – wie Handschuhe übrigens auch – extrem variabel. Wer bei -10 °C bergauf läuft, produziert ein Vielfaches der Wärme eines Menschen, der bei -10 °C am Standplatz wartet. Wind, Niederschlag, Luftfeuchtigkeit und die Kleidung darunter verschieben die Rechnung zusätzlich. Auch technische Werte brauchen Übersetzung. Bei Daune sagt eine hohe Fill Power von z. B. 850 cuin viel über Bauschkraft und Qualität, aber wenig darüber, wie warm die fertige Jacke ist, wenn man die Füllmenge nicht kennt. Bei Kunstfaser sind beispielsweise 60 oder 100 g/m² zunächst Flächengewichte – keine Temperaturversprechen. Schnitt, Kammern, Nähte und Passform kommen dazu.
Ein häufiger Fehler: Winterjacken werden zu eng gekauft. Was zu Herbstbeginn über dem T-Shirt athletisch aussieht und entsprechend körpernah sitzt, wird im Januar – wenn's drauf ankommt – mit Unterwäsche und Fleece drunter die Isolation zusammendrücken und damit kälter werden. Tipp: Platzreserve einplanen!

Für aktive Einsätze ist Kunstfaser- oder Wollwattierung oft praktisch, weil sie mit Schweiß und Feuchtigkeit unempfindlicher umgeht; für Pausen punktet Daune mit viel Wärme bei wenig Gewicht und Packmaß. Und simpel, aber wahr: Länger ist wärmer. Ein Parka ist zwar nix für Alpinisten, schützt aber →

TEMPERATURBEREICHE SCHLAFSÄCKE

KOMFORTBEREICH	**LIMIT**BEREICH	**EXTREM**BEREICH
Definition: untere Temperaturgrenze, bei der eine Frau 8 Std. schlafen kann. Realität: DAS ist dein Richtwert – plus 3-5°C Puffer nach oben.	**Definition:** untere Temperaturgrenze, bei der ein Mann 8 Std. schlafen kann. Realität: maximal als Beihilfe zur Orientierung	**Definition:** untere Grenze = vermutlich erfrierst du nicht, kassierst aber Erfrierungen. Realität: Vergiss diesen Wert!



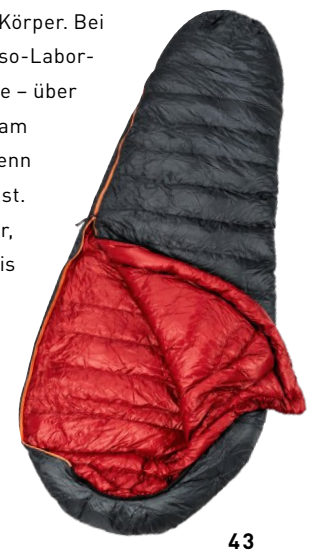
Kein Überraschungsei

Gleich drei Wünsche auf einmal? Das geht nun wirklich nicht. Doch: mit K…Keen Revel IV Mid W Polar. Das Entwicklungsziel von Keen war: ein Winterschuh, der 100 % Funktion leistet, außergewöhnlich gut sitzt und dabei noch richtig gut aussieht. Ziel erreicht, finden wir. 200 g Isolierung machen den Schuhe bolle warm – laut Labortest von Keen sogar bis -32 °C. Aber das ist ja individuell. Die Sohle ist rutschfest, unterm Schaft aus Leder und Textil sitzt eine wasserdichte Membran. Also, Wünsche erfüllt? Ja. Nur ohne böse Überraschung.

KEEN REVEL 4 MID W POLAR
— Preis: 200,00 Euro

Für Kaltschläfer

Die kleine Schlafsack-Manufaktur Highlight ist noch sowas wie ein Geheimtipp. Die Kohle fließt dort ins Produkt – und nicht in Werbung. Dafür bekommst du mit dem Autumn einen mit ca. 1290 g sehr leichten Schlafsack, der für die Übergangsjahreszeiten wie auch mäßig kalte Wintertouren genau das richtige Isolationspaket mitbringt. Feinste Gänsedaune im Mischverhältnis 90/10, umhüllt von Microlight-Nylongewebe. Ein kuscheliger Wärmekragen hält die warme Luft dort, wosie sein soll: am Körper. Bei -3,7 °C endet nach Iso-Labortest die Komfortzone – über deine sprechen wir am besten im Laden, wenn du selbst drinneliegst. Erhältlich in Regular, Large und Xlarge (bis 200 cm).



HIGHLIGHT
AUTUMN
— Preis:
ab 479,95 Euro

FOTO Manu Häring / CAMP4

bei gleicher Isolationsstärke mehr Körperfläche als eine hüftlange Jacke.

SCHUHE: GEHEN ODER STEHEN

Bei Winter- und Expeditionsschuhen klingt »bis -30 °C« beeindruckend. Anders als beim Schlafsack steckt dahinter aber keine vergleichbar etablierte, markenübergreifende Norm. Häufig bleibt unklar, ob ein Wert aus Labortests, Erfahrungswerten oder einer Hersteller-Einstufung stammt. Die Zahl ist deshalb eine Orientierung, aber keinesfalls als Garantie zu verstehen. Dazu kommt: Derselbe Schuh kann beim Gehen bei tieferen Temperaturen angenehm sein, beim Rumstehen am Fels oder an der Bushaltestelle aber zu Eisfüßen führen. Entscheidend sind Isolationsmaterialien wie z. B. G-Loft, Sohlenaufbau, Innenschuh und Feuchtigkeit. Ähnlich der Isomatte kannst du deinen Schuh mit Wintersocken und -einlegesohlen aus z. B. Wollfilz noch deutlich winterfester upgraden. Ein weiterer besonders wichtiger Punkt ist die Passform. Denn Isolation braucht Luft. Zwängst du dich mit dicken Socken in ohnehin knappe Schuhe, schnürst sie auch noch knackig zu, komprimierst du die Isolation und womöglich auch die Durchblutung. Mehr Socke kann dann tatsächlich weniger Wärme bedeuten. Deshalb lohnen sich – vor allem für mehrtägige Touren in herber Kälte – richtige Winterstiefel. Modelle mit herausnehmbaren Innenschuhen haben dabei einen großen Vorteil: Sie lassen sich nachts warm und trocknend im Schlafsack lagern.

Die Wärmeformel

Diese Punkte gilt es zu abzuklopfen:

- **PRODUKT:** Isolation, Konstruktion, Passform, Feuchtigkeitsverhalten
- **MENSCH:** Kälteempfinden, Stoffwechsel, Durchblutung, Ernährung, Erschöpfung
- **BEDINGUNGEN:** Temperatur, Wind, Feuchtigkeit, Niederschlag, Untergrund
- **AKTIVITÄT:** schlafen, gehen, aufsteigen, warten – und wie lange?

ZAHL? BERATUNG!

Temperaturangaben sind keineswegs nutzlos. Bei Schlafsäcken liefern sie dank Norm eine Vergleichsbasis. Bei Jacken und Schuhen müssen sie, falls vorhanden, deutlich vorsichtiger interpretiert werden. Und Handschuhe? Da gilt maximales Fingerspitzengefühl - am besten mit Profi-Beratung. Grundsätzlich gilt: Je besser du dein eigenes Kälteempfinden kennst und je genauer du weißt, was du vorhast, desto sinnvoller lässt sich eine Zahl individuell übersetzen. Vorschlag: Lass uns das gemeinsam machen – bei uns im Laden. ○

TEXT MORITZ BECHER

ANZEIGE



Meindl Borneo 2 MFS Skript 31

An: Lukas Meindl & Lars Meindl

Betreff: Danke für den Borneo

Lieber Lukas Meindl, lieber Lars Meindl,

ich wollte euch einfach mal Danke sagen.

Für den Schuh, der seit 31 Jahren mein Begleiter ist. Gekauft hatte ich mein erstes Paar – damals hieß er schlicht nur Borneo – wohl kurz nachdem er 1995 zum ersten Mal rauskam.

Meine Erinnerungen an wunderbare Touren und Reisen mit meinen Borneos füllen ganze Fotoalben. Und trotz der drei Jahrzehnte hat er immer noch diese herrlich klassische Optik, mit seinem matt glänzenden Nubukleder und der zeitlosen Schlichtheit. Aber sein wahres Geheimnis liegt meinem Empfinden nach buchstäblich in den inneren Werten. Bei Meindl nennt ihr das Memory Foam System, hatte mir der Verkäufer damals erzählt. Deshalb trägt er mittlerweile als zweiten Vornamen das Kürzel MFS. Dieser Schaum im Schaft war eine fantastische Erfindung – finde ich. Jedenfalls fühlt es sich nach ein bisserl Warmlaufen an, als wäre der Schuh maßgeschneidert worden für meine etwas breiteren Füße mit dem hohen Spann. Das Lederinnenfutter schmiegt sich an meinen Vorfuß und meine Ferse an, wie mein Nackenkissen am Hals. So fühlt es sich immer sicher und trotzdem – entschuldigt bitte die Wortwahl – saubequem an.

Ist er ein Leichtgewicht? Vielleicht nicht. 1580 Gramm bringt wohl ein Paar auf die Waage. Mir ist diese Gewichtsdiskussion wurscht. Viel wichtiger ist mir, dass er hält und läuft und mir Sicherheit gibt und ich mir schlicht um meine Füße selbst mit einem vollbeladenen Trekking-Rucksack keine Sorgen machen muss. Die Vibram-Sohle ist fest und griffig genug für Geröll, Wurzeln und ruppige Pfade, aber nicht so bocksteif, dass jeder Schritt zur orthopädischen Grundsatzdiskussion wird. Sie rollt angenehm ab und hält die Fußsohlen auch nach langen Tagen mit ordentlich Gepäck bei Laune. Vielleicht ist genau das sein größtes Talent: Man denkt unterwegs erstaunlich wenig über ihn nach. Man sucht die nächste Markierung, flucht über den Gegenanstieg und freut sich aufs Gipfelbrot. Der Borneo macht währenddessen einfach seinen Job.

Apropos Job: Ich habe gelesen, dass ihr euren in neunter Familiengeneration macht. Hut ab. Und offenbar habt ihr auch ein Herz für große Menschen: Weil ihr den Borneo bis stolze Größe 53 produziert.

Zum Abschluss bitte ich euch inständig, niemals dieses Modell (zumindest nicht solange ich auf Wander- und Trekkingtouren gehen kann) aus eurem Portfolio zu nehmen.

Versprochen?

Mit dankbaren Füßen,

euer
Moritz Becher





MEINDL
BORNEO 2 MFS /
BORNEO LADY 2 MFS
— Preis: ab 299,90 Euro

FOTOS Meindl



BEWEGT: RADPENDELN IM WINTER

Bei Wind und Wetter

Radpendeln ist auch im Herbst und Winter möglich. Man bleibt fit und spart Geld, jedoch müssen Einstellung und Ausrüstung passen.

Ein Montagmorgen, sieben Uhr, es ist noch dunkel, zwei Grad über null, eine zarte Schneeschicht überspannt den Boden, der Wind pfeift eisig ins Gesicht. Die Finger sind klamm, und die frostige Luft sticht in die Lungen. Wer jetzt auf dem Fahrrad unterwegs ist, um 30 oder 40 Minuten lang zur Arbeit zu fahren, der muss das schon mögen. Radpendeln im Sommer ist eine Sache, Radpendeln im Winter eine andere.

In Deutschland pendeln rund 4,6 Millionen Menschen mit dem Rad, hat das Statistische Bundesamt vor zwei Jahren ermittelt. Im Fahrrad-Monitor 2025 des Bundesverkehrsministeriums gaben sogar 22 Prozent der Berufstätigen an, täglich oder mehrmals pro Woche mit dem Rad zu pendeln – im Schnitt zwischen fünf und zehn Kilometer. Aber wie sieht es im Winter aus? 52 Prozent der Befragten gaben an, das ganze Jahr über Rad zu fahren. Bei Regen und Schnee jedoch ließen 30 Prozent das Fahrrad stehen. Übersetzt in absolute Zahlen heißt das: Es gibt in Deutschland rund 700.000 Winterradpendler, die auch nicht vor widrigen Bedingungen zurückschrecken.

1440 Euro gespart

Ein Vergleichsrechner des ADFC zeigt Kosten- und CO_2-Ersparnis des Radpendelns. Grundlage sind 36 Cent pro gefahrenem Autokilometer. Wer also beispielsweise 20 Kilometer am Tag in 200 Tagen im Jahr mit dem Fahrrad zur Arbeit und zurück fährt, spart 1440 Euro im Gegensatz zu einem Auto, das 7,5 Liter pro 100 Kilometer verbraucht.
Mehr: fahrradfreundlicher-arbeitgeber.de/informationen/co2-rechner/

WAS SPRICHT DAFÜR?

Warum tun sie sich das an, könnte man nun skeptisch fragen? Und bekäme von einem überzeugten Radpendler folgende Antwort: Du sparst Geld, was bei den derzeitigen Spritpreisen eine Menge sein kann (siehe Infokasten), du stehst nicht im Stau, ärgerst dich nicht über ausfallende Bahnverbindungen, musst keinen Parkplatz suchen (und auch dafür nicht bezahlen) – und vermeidest jede Menge Emissionen. Auch die Gesundheit jubelt: Denn dein Immunsystem wird gestärkt, du absolvierst deine tägliche Sporteinheit – und das hilft dir idealerweise dabei, Stresshormone abzubauen, Endorphine auszuschütten und auf andere Ideen zu kommen. Noch mehr Argumente? Laut Weltgesundheitsorganisation WHO lässt sich Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Problemen effektiv entgegenwirken, wenn man zum Beispiel fünf Mal pro Woche je 30 Minuten Rad fährt – auch aufgeteilt in kürzere Einheiten.

EINE FRAGE DER EINSTELLUNG …

Aber gerade im Herbst und Winter, und das würde vermutlich auch ein überzeugter Radpendler eingestehen, ist das alles nicht ganz so einfach. Das Wetter wird ungemütlich, es ist dunkel, nass, windig, kalt oder sogar eisig und verschneit. Da ist es häufig, wie so vieles im Leben, eine Frage der Einstellung – und der richtigen Ausrüstung. Das weiß auch Stefan Fuchs aus Braunschweig. Er berät im Job täglich Menschen, welche Ausrüstung für welche Art von Outdoor-Aktivität die richtige ist. Und: Er pendelt selbst täglich zehn Kilometer zur Arbeit und weiß ziemlich genau, mit welcher Einstellung man ans Winterpendeln herangehen muss. »Das ist, wie wenn du im Zelt liegst und nicht rausgehen willst, weil der Regen aufs Dach prasselt«, sagt er. »Aber dann gehst du doch raus und merkst, dass es gar nicht so schlimm ist.« Das kennt vermutlich jeder, der schon mal bei schlechtem Wetter aufgebrochen ist, sei es zu Fuß oder mit dem Rad: Sobald man unterwegs ist, fühlt es sich viel besser an, als man es zuvor

vermutet hätte. »Schnee ist für viele die Grenze«, weiß Fuchs, möchte aber auch Radfahrern, die sich im Schnee unsicher fühlen, Mut machen. »Ich weiß schon, es ist rutschig und der Rollwiderstand ist größer. Man braucht länger und es ist anstrengender. Gerade der vergangene, und auch in Norddeutschland ungewöhnlich schneereiche Winter, ist für die Akzeptanz, das ganze Jahr über Rad zu fahren, schwierig gewesen«, sagt Fuchs. Aber das sei eine Frage der Ausrüstung. Es gibt Spike-Reifen für besseren Grip und E-Bikes zur Unterstützung. Karl Grünberg vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) sagt: »Das E-Bike wird den Trend zum Fahrradpendeln sicher positiv beeinflussen, da damit weitere Strecken problemlos zurückgelegt werden können, ohne durchgeschwitzt am Arbeitsplatz anzukommen.« Eine wichtige Voraussetzung sei jedoch, dass es am Arbeitsplatz die Möglichkeit gibt, das Rad sicher abzuschließen.

… UND AUSRÜSTUNG

In Zeiten des Klimawandels war der vergangene Winter jedoch eher eine Ausnahme. Fuchs meint: »Mittlerweile kannst du mit einem normalen Rad und guter Bekleidung den ganzen Winter durchfahren.« Gute Bekleidung – damit sind wir bei einem ganz wesentlichen Punkt, die Scheu vor Radfahren im Winter zu überwinden. »Es darf nicht zu warm sein«, sagt Fuchs. »Ich rate zum altbewährten Zwiebelsystem.« Also eine Lage Merinowolle auf der Haut, darüber eine nicht zu warme Schicht, dann eine Wetterschutz- oder Softshelljacke, eine Regenhose oder »Rainlegs«, dazu Gamaschen, gute Socken, Handschuhe mit Griffgefühl und eine dünne Mütze unter dem Helm. Für Laptop und Unterlagen sei eine wasserdichte Gepäckträgertasche – wie solche der Marke Ortlieb – sinnvoller als ein Rucksack, der wie eine Dampfsperre auf dem Rücken aufliegen kann. Es gibt sogar Modelle, deren Stoff vollflächig reflektiert, um gerade zu den Pendel-typischen Tageszeiten deutlich besser gesehen zu werden. Apropos: Fuchs empfiehlt, in gutes



Alles am Griff

Die Hände sind quasi die Achillesferse beim Radfahren zur kalten Jahreszeit. In diesem Handschuh sind sie gut aufgehoben. Grandioses Sicherheitsplus: Der Oberhandstoff ist gänzlich reflektierend. Hand raus = gut sichtbarer Blinker. Eine wasser- und winddichte Membran hält sie trocken und warm. Die Innenseite aus synthetischem Wildleder mit Extra-Grip ist ebenso angenehm wie griffsicher. Innen flauschiges Microfleece. Mit Vier-Wege-Stretch für maximale Bewegungsfreiheit.

HESTRA CZONE CONTACT GLOVE
— Preis: 70,00 Euro



Bremslicht

Gesehen werden bedeutet im Straßenverkehr: Sicherheit. Im Rotlicht Pro sind 22 Osram-LEDs verbaut – dieselbe Technologie wie bei Autos. Besonders beeindruckend: Sensoren registrieren Verzögern nach Intensität und drehen entsprechend das Licht auf – bis zu 120 Lumen. Das klare Signal nach hinten: Achtung, ich bremse! Wasser- und stoßfest verpackt in einem CNC-gefrästen und schwarz-eloxierten Alu-Gehäuse. Per USB-C auflad- und wechselbarer Akku. Ein 55 g leichter, StVZO-konformer Lebensretter!

LUPINE ROTLICHT PRO STVZO
— Preis: 109,00 Euro





FOTOS Unsplash / Bhavik Nasit



ANZEIGE



Abgeschirmt

Warm, aber nicht zu warm, dabei wind- und wasserdicht. Diese Jacke ist ein fantastischer Allrounder von Oktober bis April, von mäßig performantem Radpendeln bis Allwetterwanderungen. Die Primaloft-Füllung bunkert Wärme, ohne zu arg aufzutragen. Die Außenhülle lässt Regen abperlen und Wind abprallen. Die Arme sind so vorgeformt, dass es im Lenkerbetrieb nicht zu unangenehmen Stoffspannungen kommt.

RAB XENON SHIELD JACKET WOMEN
— Preis: 370,00 Euro

Licht zu investieren, natürlich vorne am Rad (am besten mit Nabendynamo), aber besonders auch ein starkes Rücklicht, ergänzt um eine Helmlampe, die automatisch wie ein Kurvenlicht funktioniert. Dazu noch Reflexbänder an Hand- und Fußgelenken. Und noch ein Tipp: Kalte Luft mit Fahrtwind kann den Augen zusetzen. Deshalb lohnt sich eine eng anliegende Sportbrille mit hellen Gläsern. »So eine Basisausrüstung«, sagt Ausrüstungsberater Fuchs, »bekommt man schon für rund 500 Euro.« Und die sollte einem der Komfort und die eigene Sicherheit eigentlich wert sein.

Ein Montagmorgen, sieben Uhr, es ist noch dunkel, zwei Grad unter null, der Wind pfeift eisig ins Gesicht. Aufgesattelt, die klare Luft einsaugen, den Sauerstoff fühlen, die Muskeln warmkurbeln und spüren: Das kann richtig Spaß machen.

TEXT ANDREAS LESTI

Feedback schafft Weiterentwicklung

Der ADFC führt jährlich den **Fahrradklima-Test** durch.
Bis 30.11.2026 findet die Befragung dazu statt.
Mach mit unter **fkt.adfc.de/befragung** oder per QR-Code.

ANZEIGE

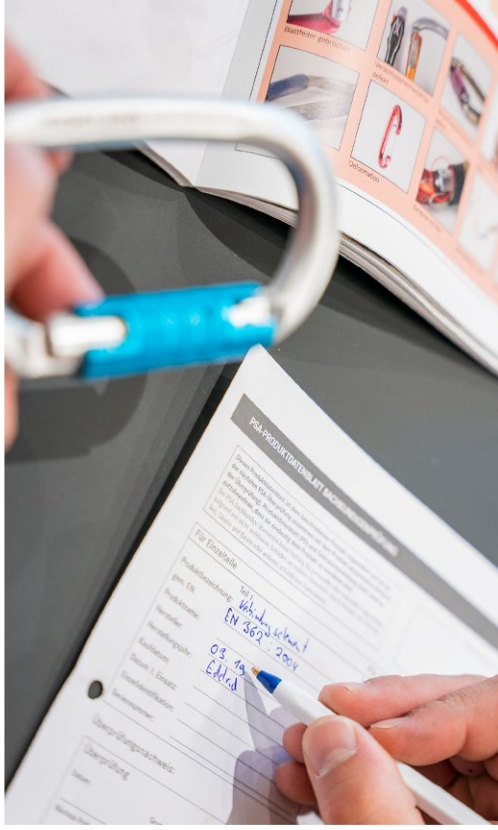


3 FRAGEN AN: PSA-EXPERTE FLORIAN HELLBERG

Sicher ist sicher



FLORIAN HELLBERG
Der Allgäuer verbindet Bergsportpraxis, Forschung und Ausbildung: Er ist Bergführer und war elf Jahre in der DAV-Sicherheitsforschung tätig. 2018 wechselte er zu Edelrid. Dort verantwortet er die Academy mit Forschung, Ausbildung und Wissensvermittlung – und ist weiterhin in der Bergführerausbildung beim Verband Deutscher Berg- und Skiführer (VDBS) aktiv.



1 ***Florian, was setzt unserer Kletterausrüstung eigentlich am meisten zu?***
Man muss zwischen normalem Verschleiß und einem konkreten Schaden unterscheiden. Textile Bestandteile altern durch UV-Strahlung, Feuchtigkeit und vor allem mechanische Belastung: Fasern werden gebogen, reiben aufeinander, Kunststoff kann ausbleichen, steifer oder pelzig werden. Bei Metall spielt reine Alterung keine Rolle und man sieht Abrieb meist besser. Dazu kommen punktuelle Schäden – etwa ein Steinschlag auf Helm oder Seil oder Korrosion am Karabiner. Wichtig: Alterung ist bei textiler PSA (persönliche Schutzausrüstung, Anm. d. Red.) nicht immer sichtbar. Deshalb nicht nur anschauen, sondern auch Einsatzdauer und -intensität mitdenken.

2 ***Was kann ich selbst prüfen – und wann sollte ich lieber einen Profi fragen?***
Eigentlich fast alles – wenn du dich sauber mit den Prüfkriterien beschäftigst. Hersteller-Gebrauchsanleitung und Prüfanweisung sind der Startpunkt: Ist das Produkt noch innerhalb der Lebensdauer, gab es Rückrufe, funktionieren Schnallen und Verschlüsse, sind Nähte und tragende Bereiche intakt? Beim Seil: Länge und Mittelmarkierung prüfen, Mantel vollständig abtasten; ist der Kern sichtbar, muss es raus. Bei Unsicherheit gilt für mich: »Im Zweifel für den Zweifel.« Gerade bei komplexen Teilen wie Klettersteigsets würde ich konservativer entscheiden. Und: Ein guter Fachhändler ist eine sehr sinnvolle Anlaufstelle.

3 ***Reparieren oder ersetzen – und was passiert mit aussortierter Ausrüstung?***
Bei PSA ist »reparieren« nur sehr eingeschränkt das richtige Wort. Möglich ist Instandhaltung: reinigen, geeignete Mechanik nach Herstellervorgabe pflegen, ein verschlissenes Seilende fachgerecht kürzen oder bestimmte Teile vom Hersteller ersetzen lassen. Tragende, beschädigte Komponenten gehören nicht improvisiert geflickt. Als Tipp: Ausrangierte Seile lassen sich prima zweckentfremden – etwa als Knüpfteppich oder geflochtene Hängematte. Nur eines muss klar sein: Was als PSA ausgesondert ist, bleibt ausgesondert.

TIPP:
Auf der Edelrid Knowledge Base gibt es online einen gigantischen Fundus an geballtem Wissen rund ums Thema PSA:
edelrid.com/eu-de/wissen/knowledge-base

Sicher komfortabel

Die Geschwistergurte Jay und Jayne sind schon lange höchstbeliebte Allrounder bei uns. Für die vierte Modellgeneration wurde vor allem der Komfortfaktor weiter verbessert. Das Hüftpolster – also das des Gurtes – lässt sich frei um das Hüftband verschieben, so kannst du den Zentralring immer optimal mittig ausrichten. Edelrid hat in die tragenden Bänder an Hüftgurt und Beinschlaufen sowie im Zentralring rote Verschleißindikatoren integriert. Zudem wurde der Zentralring vergrößert, was ein leichteres Einbinden und mehr Komfort beim Stehen und Sichern ermöglicht.

EDELRID JAY /JANE IV (M+W)
— Preis: 65,00 Euro



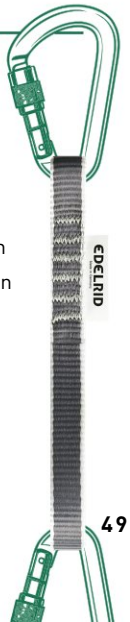


Expressnachschub

Wenn es einen Austausch braucht: Hochwertige Expressschlinge aus abriebfestem Polyester. Inklusive Antitwist zur Fixierung des unteren Karabiners. 16 mm breit, optional in den Längen 10 und 18 cm.

EDELRID
PES EXPRESS SLING 16 MM
10 UND 18 CM
— Preis: 6,00 / 7,00 Euro





FOTOS Moritz Sonntag / Edelrid

Feuchte Fakten

Unser Verhältnis zu Regen ist zwiegespalten. Es regnet entweder zu viel, zu oft oder zu wenig. Und unsere Laune und der Regen … RAUSZEIT gibt etwas Lesestoff für verregnete Tage.

TEXT TITUS ARNU

① Regenbogenbrücke

Im extrem niederschlagsreichen Nordosten Indiens wachsen Brücken buchstäblich mit dem Regen. Die Khasi-Gemeinschaften formen sogenannte »Living Root Bridges« aus lebenden Baumwurzeln. Statt Holz oder Stahl zu verwenden, leiten sie die Luftwurzeln von Gummibäumen über Jahrzehnte gezielt über Flüsse und Schluchten. In einer Umgebung, in der konventionelle Holzbrücken verrotten würden, entsteht so eine lebendige Architektur.

② Regenrekord 1

Wer sich über zu viel Regen in Deutschland beklagt, sollte mal einen Blick nach Hawaii werfen. In der Gemeinde Manuawili auf der Insel Maui regnete es in den beiden Jahren 1939/1940 insgesamt 331 Tage ununterbrochen. Geologisch ist selbst das ein Wimpernschlag: Die als Karnische Regenperiode bekannte Phase der Erdentwicklung vor circa 230 Millionen Jahren hielt schätzungsweise zwei Millionen Jahre an – mit zahlreichen Zyklen sehr lang andauernder, intensiver Regenfälle. Für Geologen eines der wichtigsten Kapitel der Erdgeschichte als Basis für die Entwicklung unserer heutigen Ökosysteme.

③ Regenriecher



Regen hat einen eigenen Duft, und es gibt sogar einen Fachausdruck dafür: Petrichor. Der Begriff wurde 1964 von australischen Forschern geprägt und bezeichnet das erdige Aroma, das entsteht, wenn Regentropfen auf trockenen Boden treffen. Verantwortlich dafür ist unter anderem der Stoff Geosmin, den die menschliche Nase schon in äußerst geringen Konzentrationen wahrnehmen kann – vermutlich evolutionär bedingt, weil Wasser zu finden einst überlebenswichtig war.

④ Regengott

Regen entschied immer über Wohlstand und Macht ganzer Völker – und wurde entsprechend vergöttlicht. Die Azteken verehrten Tlaloc als Herrn des Regens, in Indien herrscht Indra über Gewitter und Monsun, und in der nordischen Mythologie ist Thor quasi der Chef von Wetterkapriolen wie Donner, Blitz und Unwetter. Bis heute überleben Regenrituale und Bauernregeln – und beim Festival notfalls auch das symbolische Opfer der letzten trockenen Socke an den Regengott.

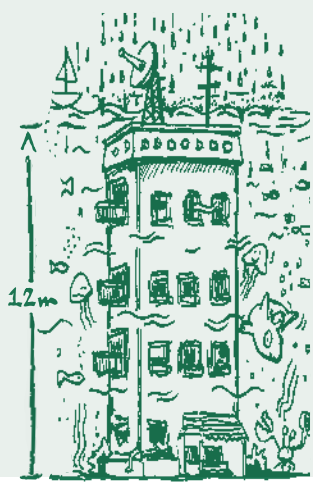
⑤ Regenimpfung

Um künstlich Regen auszulösen, können Wolken mit Silberjodid »geimpft« werden. Im Fachjargon auch »Cloud Seeding« genannt. Flugzeuge steigen bei bestimmten Bedingungen zu feuchten Wolkenformationen auf und versprühen unter anderem mit Pyrotechnik darin die Chemikalien. Das Silberiodid dient als Eiskeim, daran lagert sich Wasserdampf an und gefriert. Die entstehenden Eiskristalle wachsen, werden zu schwer und fallen als Regen zu Boden.

⑥ Regenregel



»Regnet's am Siebenschläfertag, der Regen sieben Wochen nicht weichen mag.« Gemeint ist der 27. Juni, der sogenannte Siebenschläfertag. Hinter der Bauernregel steckt ein wahrer meteorologischer Kern: Ende Juni bis Anfang Juli stabilisiert sich oft die Großwetterlage über Mitteleuropa. Für Bergsportler, Hüttenwirte und Almbauern ist der Siebenschläfertag deshalb ein wichtiger Wettermarker.



⑦ Regenrekord 2

Das Dorf Mawsynram in Indien gilt als einer der regenreichsten Orte der Welt. Im Schnitt fallen dort rund 12.000 mm – also 12 m – Niederschlag pro Jahr. Zum Vergleich: Im regenberüchtigten Schottland sind es im Schnitt 1570 mm pro Jahr. Die Dächer sind in Mawsynram entsprechend massiv mit Naturmaterialien wie Gras abgedeckt und schallgedämpft, damit der Lärm des Monsuns für die Einwohner erträglich ist. Eine Trekkingtour dort fühlt sich weniger an wie Wandern als wie Überlandtauchen.

ILLUSTRATIONEN: Niklas Groschup

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



HANWAG KADURO LOW GTX

Neubesohlbar 100% Made in Europe hanwag.com

SFU – Sachen Für Unterwegs GmbH

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

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

