



Klimaneutral
gedruckt

mit First Climate | ID 2018-702414

das magazin der outdoor-profis

FRISCHLUFT

neuheiten

die aktuellen produkte der saison

ausrüstung

wir erklären die feinen unterschiede

traumziele

durchatmen und erholen





SEITE 14

Foto: www.outdoorhighlights.de



Foto: Vaude

Foto: Montane



AB SEITE 32
AKTUELLE PRODUKTE

SEITE
83



ERFAHRUNGEN UND BERICHTE

14-31 Fernreise

Family-Roadtrip
In der Wildnis Skandinaviens

74-81 Behind the label

Unterwegs mit Bergans ... Breathe fresh air!

83-91 Abenteuer

Auf den Spuren der Goldsucher

96 Outdoor by Numbers

Triple Crown of Hiking

AUSRÜSTUNGEN

7-8 Verantwortung zeigen

Starke Produkte mit ökologischem
Fußabdruck

32-45 Aktuelle Produkte

Gut und warm durch Herbst und Winter

50-59 Praxiswissen für Einsteiger

KLETTERSTEIG – viele nützliche
Tipps für die ganze Familie

62-71 Funktion im Fokus

Zubehör für Smartphone-Fotografen

INFORMATIONEN

12-13 Auf dem Holzweg

47 Impressum

48 Wir über uns

92-93 Nice to read

Das sollte man gelesen haben

94-95 Die Fachgeschäfte der outdoor-profis

Gute Adressen in deiner Region





DIE NATUR WARTET AUF DICH

Greenland Winter Parka

WÄHREND DU DIESE Zeilen liest, wartet draußen die Natur auf dich. Ob ein Spaziergang auf einem verschlungenen Waldweg bei strömendem Regen, oder bei Sonnenschein durch das herbliche Laub: mit *Fjällräven* kannst du dich bei Wind und Wetter draußen aufhalten. Unsere zeitlosen

und langlebigen Jacken, machen jedes Outdoor-Erlebnis perfekt. Um dich warm und trocken zu halten, verwenden wir 100 % ethisch gewonnene und rückverfolgbare Daunen, eine PFC-freie Imprägnierung und recycelte Wolle. Die Natur wartet auf dich. Worauf wartest du?



Starke Produkte mit ökologischem Fußabdruck

VERANTWORTUNG TRAGEN



VAUDE
CORE 3L JACKET Komfort-Wetterschutzjacke aus Bio-Baumwolle und Fasern aus Rizinusöl. Aus der Green Shape Collection.



BERGANS
EIDFJORD LADY JACKET Das Ecodear®-Außenmaterial dieser technischen Jacke besteht zu 30 % aus Melasse. Das schont die Erdölreserven.



DEVOLD
WOOL MESH SHIRT Das Shirt aus weicher Merinowolle. Aus überwachter Schafzucht. Made in Europe. No Mulesing.



PATAGONIA
LIGHTWEIGHT SYNCHILLA SNAP-T FLEECE PULLOVER Fair Trade™-zertifizierter Fleecepulli im Retro-Style aus 80% recyceltem Polyester.



MEINDL
SONNBLICK In Handarbeit bei Meindl hergestellt. Zwiengenäht und langlebiger Schuh aus chromfrei gegerbtem Futterleder.

VERANTWORTUNG TRAGEN

Starke Produkte
mit ökologischem Fußabdruck

FJÄLLRÄVEN

BERGTAGEN LITE INSULATED JACKET

Leichte, winddichte Jacke mit einer Füllung aus recyceltem Polyester. PFC-frei imprägniert.



MARMOT

EVODRY ECPLISE JACKET Sportliche

und gut ausgestattete Regenjacke aus recyceltem Nylon. Komplett PFC-frei.



JACK WOLFSKIN

MARYLAND COAT ECOSPHERE Winddichtes

Außenmaterial aus 100 % recyceltem Polyester. Warme Wattierung aus recycelter Kunstfaser.



BUFF

Die neue BUFF Original Multifunctional Headwear wird aus zwei recycelten Plastikflaschen hergestellt.



HANWAG

YAK TINGRI Weich gearbeiteter Schuh aus kräftigem, vollnarbigem Yakleder.

Mit feinem, chromfrei gegerbtem Lederfutter.



Foto: Fotolia



**GREEN
SHAPE**
VAUDE ECO
PRODUCT

NEUE SACHEN AUS RECYCELTEN FLASCHEN.

Für dieses funktionelle Produkt verwenden wir anteilig Material, das aus recycelten PET-Plastikflaschen hergestellt wird. Sie werden gesammelt, gereinigt und eingeschmolzen. Das daraus hergestellte, hochwertige Garn wird von uns zu einem neuen VAUDE Produkt verarbeitet. Das schont Ressourcen und spart Energie.

greenshape.vaude.com

Auch als Herrenmodell erhältlich.

Women's Carbisdale Jacket

- Winterjacke zum Wandern
- wasserdicht, winddicht und atmungsaktiv
- warm
- umweltfreundlich und fair hergestellt



VAUDE
The Spirit of Mountain Sports





MIT VIEL GEFÜHL

Das Material Holz spielt für ihn immer eine große Rolle. Die unterschiedlichen Arten der Bearbeitung und auch die Struktur des Holzes mit den vielfältigen Maserungen, Farben und Gerüchen faszinieren. Aufgrund seiner gesammelten Erfahrungen im Herstellen von plastischen Bauten, Figuren, Bühnenbildern und durch sein Studium an der Kunstschule Alsterdamm Hamburg hat er ein besonderes Gefühl für verschiedene Formen entwickeln können und setzt dies bildhauerisch mit unterschiedlichen Techniken und Holzarten um.

Seine Holzskulpturen stellt er auf Ausstellungen und anderen öffentlichen Veranstaltungen vor. Seine Studienreisen führen ihn in nordische Länder wie Norwegen, Schweden, Großbritannien und Kanada.

www.holzkunst-angermaier.de



Hermafrodit „Zeder“



IRENE MEIER

Von ihren anfangs erlernten Fähigkeiten als Holzbildhauerin will sich Irene Meier aus Weiden nicht lösen – sie fährt zweigleisig. Sie erfüllt sich mit der Kunst ihre eigenen Wünsche, aber ebenso auch die Wünsche von Kunden, denn vor allem „Die Flachköpfe“ fertigt sie anhand von Porträtfotos und einer kurzen Erklärung zur Person an.



„Aus dem prachtvollen Herzstück des Kirschbaumstammes entsteht ein impulsives Wesen, – Die Kombination mit dem Eisenwerkstoff rundet das Kunstobjekt ab.“



Im Kontrast dazu steht ihre Fähigkeit, aus gesammelten Treibhölzern und Wurzelstöcken fantasievolle Objekte entstehen zu lassen. Dabei legt Irene Meier einfach los und lässt sich vom Wuchs des Holzes, von bereits vorhandenen Strukturen und dem Fundort entsprechenden Eindrücken leiten. Sie erzählt die Geschichten weiter, die die von Witterung gezeichneten Hölzer mit sich bringen. So können aus unschuldigen Ästen gefährliche Stierköpfe entstehen.

www.irene-holz.de



„Bei meinen Arbeiten lasse ich mich vom Wuchs des Holzes, von bereits vorhandenen Strukturen und dem Fundort entsprechenden Eindrücken leiten.“

Entdecke den Damen Wintermantel „schnieke“

- wasserdicht (10.000 mm Wassersäule)
- atmungsaktiv (10.000 g/m²/24 h)
- 100% PFC-freie Ausrüstung und bluesign® zertifizierter Oberstoff
- Wattierung aus recyceltem Polyester



Ethie W's Coat



Maine Wrist Warmer

Covelo W's Jacket

FUNCTIONAL CITY LOOKS
www.tatonka.com

Family-Roadtrip

IN DER WILDNIS SKANDINAVIENS

Text und Bilder: www.outdoorhighlights.de

Ein leises Knistern und Knacken ist zu hören. Die wohlige Wärme ...



... des vor uns prasselnden Feuers strahlt uns entgegen ...



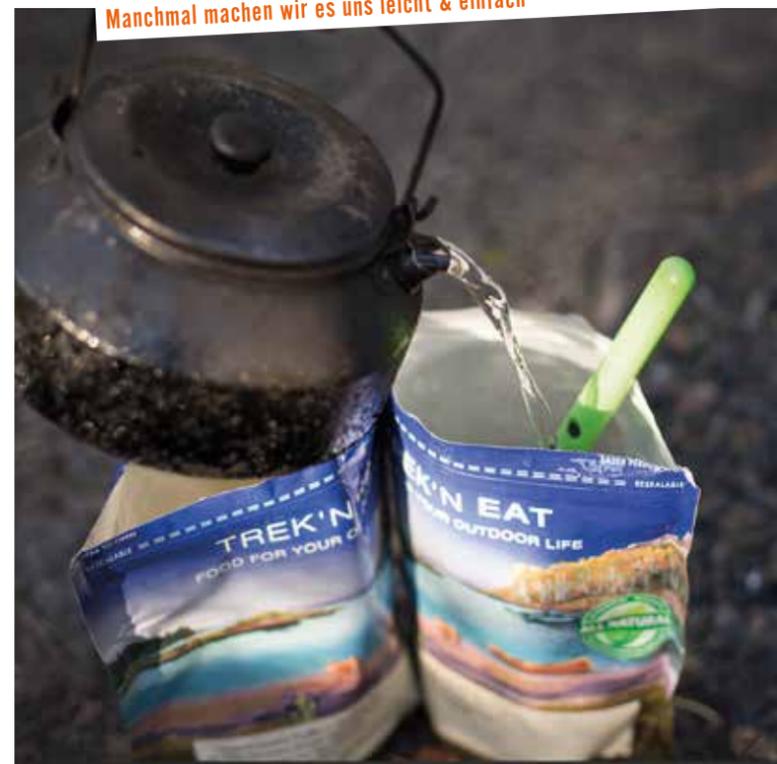
Frisches Brot aus dem selbst gebauten Ofen

→ ... Neben uns backt das Brot im selbst gebauten Backofen, und noch sind wir in stiller Erwartung, dieses als Beilage zum selbst gefangenen Fisch genießen zu können. Ich werfe die Angel mit viel Elan in den See, immer und immer wieder, und muss mir zu gegebener Zeit eingestehen, dass die ersehnte Hauptspeise auf der Wunschliste bleibt und es Brotzeit gibt. Die Kinder stört das nicht im Geringsten. Sie füttern das Feuer eifrig weiter – schließlich braucht auch der Wasserkessel Energie zum Schnaufen – und schleppen immer neue Holzscheite an, die unweit auf einen großen Haufen geschichtet für Kanuten bereitliegen. Das Feuer hält uns bei der heute kühlen Brise warm und die Mücken fern.

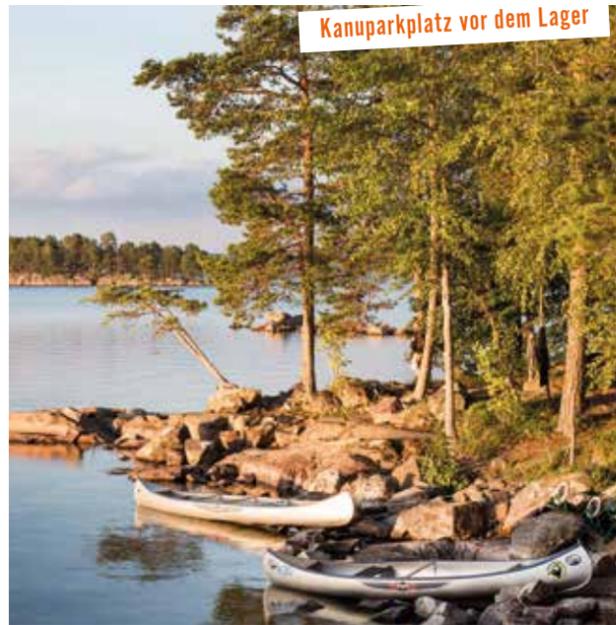
WILDNISFEELING MIT BACKUP

Wir sind auf einem Roadtrip in die Wildnis Skandinaviens. Nach mehrtägiger Anreise mit spontanen Zwischenstopps an kilometerlangen Sandstränden der Westküste Dänemarks sind wir im Naturreservat Glasgogen, einem ca. 28.000 Hektar großen Gebiet im Westen der schwedischen Provinz Värmland, angekommen, das 1972 zum Schutzgebiet erklärt wurde. Das vorwiegend bewaldete Reservat ist durchsät von zahlreichen Seen, die zu Touren mit dem Kanu einladen. Darüber hinaus bietet es unterschiedlich anspruchsvolle Wanderrouten. So lädt es Kanu-, Wander- und Mountainbike-Fans gleichermaßen zu abwechslungsreichen Outdoor-Aktivitäten ein. Wer mit kleinen Kindern das Abenteuer sucht, möchte sich für den Notfall absichern. Eine noch verfügbare Netzverbindung sowie eine schnelle Exit-Option waren für uns ausschlaggebend für die Wahl dieses Outdoor-Urlaubsgebietes. Innerhalb kurzer Zeit ist man im Ernstfall zurück in der Zivilisation und kann doch voll ins Abenteuer eintauchen.

Manchmal machen wir es uns leicht & einfach



Pause auf einer Wandertour



Kanuparkplatz vor dem Lager



Immer in Ufernähe paddeln wir auf dem Stora Gla

→ In Arvika füllen wir noch einmal die Essensreserven auf und fahren nach Lenungshammar, einem kleinen Ort mit Campingplatz und Kanuverleih inmitten des Naturreservats. Mithilfe eines dort zur Verfügung gestellten Bootwagens geht es die steile Straße erst hinauf und dann über einen holprigen Waldweg zum etwa zwei Kilometer entfernten Seezugang des Stora Gla hinunter. Hier stechen wir in See, gleiten leicht wiegend über den glatten Wasserspiegel voran und steuern auf eine Halbinsel mit Schutzhütte zu. Für die nächsten zwei Tage nennen wir dieses schöne Fleckchen Erde unser Zuhause.

FRILUFTSLIV

Die Schutzhütten in diesem Gebiet sind alle nach demselben Prinzip errichtet. Gedrungen fügen sich die Unterstände in die Landschaft ein, bieten mit Holzboden und einer vorgelagerten Feuerstelle inklusive Schwenk-

grill und Bänken eine Basisausstattung, die das Leben draußen in der Natur angenehm macht. Das Feuer, das mitgebrachte, seegekühlte Bier und der Panorama-Ausblick in der nur dämmerigen Nacht lassen uns fühlen, dass wir hier genau richtig sind. Der Schlaf im Zelt bei kühlen nächtlichen Temperaturen gibt uns neue Energie für den nächsten Tag. Wir lassen uns treiben, bauen ein Floß und Angeln für die Kinder, fahren mit dem Kanu um die nächstliegenden Inseln und fühlen uns beim Auskundschaften wie deren Entdecker. Es ist immer was los, und wir genießen das, was man in Schweden so schön „Friluftsliv“ nennt. So verbringen wir hier unbeschwernte Abenteuertage. Immer wieder bauen wir das Zelt ab, beladen die Kanus und machen uns auf den Weg. Mal nur eine Bucht weiter, mal einen halben Tag auf dem Wasser. Für den Nachwuchs ist das richtig spannend. Neue Kletterbäume, neue Sandbänke, geheime Pfade und immer wieder neue Feuerstellen.

Jack
Wolfskin

DRAUSSEN ZU HAUSE

COMING HOME



KIRUNA TRAIL JACKET
BRIDGEPORT BAY JACKET
Nachhaltiger Wetterschutz

- TEXAPORE ECOSPHERE-Außenjacke mit der ersten 100 % recycelten Membran
- sehr warme Wattierung aus recycelten PET-Flaschen



TEXAPORE
ECOSPHERE



Outdoor-Küche im
Naturreservat Glaskogen

MY DEUTER IS MY

Protection

„In den Bergen zu sein bedeutet für mich, besondere Momente zu erleben und sie mit Gleichgesinnten zu teilen. Das ist meine Freiheit.“

KATHRIN WEBER MIT DEM ASTRO PRO 600 SL: die Allround-Bergsportlerin ist Mitglied der Deuter SL-Family. Das Gefühl der Freiheit in den Bergen zieht die Allround-Bergsportlerin das ganze Jahr über ins Gebirge.



Ein Blick in die Küchenkiste - was gibt es heute Abend?

→ **Nach einigen Tagen** schwenkt das Wetter um. Leichter Wind kommt auf, und in der Ferne sind schwere Regenschichten am Himmel zu erkennen. Wir brechen frühzeitig auf, beschließen, zum Camper zurückzukehren und von dort aus weitere Unternehmungen zu planen. Kurz vor dem erreichten Ziel wird der Gegenwind stärker, und wir kämpfen uns mit jedem Paddelschlag nur zentimeterweise voran. Gerade rechtzeitig kommen wir am Bus an. Ein heftiger Wolkenbruch geht über uns nieder. Häufige Wetterwechsel sind hier nicht selten.

MOBILES BASISLAGER UND EINE WANDERUNG

Unser Camper ist während unseres Roadtrips eine Art Basecamp. Wir nutzen diese Basisstation zwischen den Touren, um zum nächsten Ausgangspunkt zu fahren oder einzukaufen. Unser nächstes Camp schlagen wir auf einem der frei zugänglichen Lagerplätze im südlichen

Glaskogen-Gebiet auf. Beim Studieren der Landkarte und nach einem kurzen Wettercheck haben wir eine Wanderroute in der Nähe von Rämäna für die kommenden Tage ausgewählt. Im Rucksack haben wir diesmal nur Wechselkleidung, Schlafsäcke, Isomatten und Verpflegung dabei. Wir wollen in Schutzhütten biwakieren. Ein schmaler Pfad führt uns zunächst durch den Wald, windet sich jedoch später hinab in sumpfiges Gebiet. Während wir über die Holzbohlen balancieren, werden wir sogleich von zahlreichen Mücken umschwärmt. In feuchten Gebieten und in der Nähe von Wasser können sie zur Sommerzeit lästige Begleiter sein. Erst mit den frostigen Nächten ab Ende August verringert sich die Population der Mücken allmählich.

Es bedarf einiges an Motivationskunst, die Kinder auf der Wanderung bei Laune zu halten. Im Kanu war das doch recht komfortabel. Gut, dass wir uns nur sehr kurze Etappen zu Fuß herausgesucht haben. So

PROJEKT EARTHRISE

„Down“cycling ist das neue Upcycling



Der Down Codex® von Mountain Equipment garantiert seit 10 Jahren die artgerechte Tierhaltung bei der Daunengewinnung. Damit stellen wir sicher, dass für kein einziges unserer Daunenerzeugnisse ein Tier gelitten hat.

Mit den neuen EARTHRISE Produkten gehen wir nun den nächsten konsequenten Schritt. Wir wollen unseren verantwortungsvollen Umgang mit dem wertvollen Naturmaterial Daune weiter verbessern. Nun können wir sogar sicher sein, dass kein einziges Tier sein Leben lassen musste!

Die Daunenfüllung dieser Jacken stammt zu 100% aus Recycling.

Mit der richtigen Pflege und Wiederaufbereitung ist Daune sehr langlebig und behält viele Jahre lang seine unübertroffenen isolierenden Eigenschaften. Ausgesuchte Recycling-Daune bester Qualität wird euch nun in unseren Earthrise Jacken durch den Winter begleiten.

www.mountain-equipment.de



FERNREISE ←

Lagerleben mit Wäschetrockner



An der Steilküste in Dänemark

→ bleibt genügend Raum für Pausen und kleine Entdeckungstouren zwischendurch. Kurz vor unserem Tagesziel erklimmen wir eine Anhöhe und werden mit einer Schutzhütte und bester Aussicht belohnt. Wir bereiten uns Fertigmahlzeiten zu. Im Kanu gab es noch „richtiges Essen“, frisches Obst, Gemüse und andere Leckereien. Das Gewicht spielte keine Rolle. Nur mit dem Rucksack unterwegs, sieht das dann schon etwas minimalistischer aus. Gefriergetrocknete Mahlzeiten sind das Mittel der Wahl. Bei einem 4-Personen-Team mit nur zwei Erwachsenen, die richtig tragen, gibt es da auch wenig Alternativen. Aber gerade solche Erfahrungen machen

es aus: der Verzicht auf die ansonsten im Überfluss bereitstehenden Dinge des alltäglichen Lebens macht die Kleinigkeiten so groß.

ELCHE, WÖLFE, LUCHSE

Zahlreiche Tierspuren können wir auf dem matschigen Wanderweg ausmachen: Elche, Wölfe, Luchse und viele weitere Tierarten sind im Gebiet zu Hause. Gesehen haben wir diese scheuen Genossen jedoch nicht. Einzig die Mäuse auf der Suche nach Futter haben uns in der Nacht um ein paar Stunden Schlaf gebracht.



MAMMUT
SWISS 1862



SHAPED ON THE ATHLETE – BE AN ATHLETE



Auf dem Weg von Lenungshammar

zum Stora Gla



→ **Von immer neuen Stationen aus** erkunden wir das Naturreservat mal zu Fuß, mal mit dem Kanu, bis wir schließlich allmählich heimreisen müssen. Nach einem Zwischenstopp am Meer auf der Höhe von Göteborg fahren wir weiter gen Süden. Unser Ziel ist Møn, eine Halbinsel im Südosten Dänemarks mit der höchsten Steilküste des Landes. Wir wandern vom Campingplatz aus entlang der Küste nahe den imposanten Kreidefelsen dem nächsten Übernachtungsziel entgegen. Unmittelbar in Küstennähe hat der Tourismusverband Dänemark einen von mittlerweile etwa 1500 Naturlagerplätzen mit Windschutzhütten und Feuerstellen eingerichtet. Fließend kaltes Wasser und eine Toilette stehen den Nutzern für ein geringes Entgelt zur Verfügung. Diese Plätze, verwaltet vom Friluftsrådet, dem dänischen Outdoor Council, sind eine naturnahe Alternative zu den gerade in Sommerzeiten recht gut gefüllten Campingplätzen. Das Biwakieren im Sinne des Jedermannsrechts ist zwar in Dänemark grundsätzlich gestattet, jedoch gibt es mittlerweile sehr strenge Auflagen.

IM HARZ KNISTERT ES ZUM LETZTEN MAL

Und wieder ist ein leises Knistern und Knacken zu hören. Die wohlige Wärme des vor uns prasselnden Feuers strahlt uns entgegen. Wir sitzen eine Tagesfahrt von zu Hause entfernt am Feuer inmitten eines Natur-Campingplatzes. Die letzte Etappe unseres Roadtrips verbringen wir im Harz, der stellenweise der Natur Skandinaviens gar nicht unähnlich ist. Und schon steht der Plan für unser nächstes Reiseziel fest: ein Roadtrip durch die Wälder Deutschlands.



LOWA
simply more...



PERFEKTE PASSFORM UND INNOVATIVE DETAILS.
DEINE TOUR, DEIN ERLEBNIS – FEEL THE ADVENTURE.



Die Mission von Craghoppers ist heute die gleiche wie vor 50 Jahren – stylische, technische Kleidung zu kreieren, die Ihnen hilft, so lange wie möglich im Freien zu bleiben. Unsere Leidenschaft ist es, Design mit den neuesten Technologien zu verbinden, was bedeutet, dass unsere Produkte jetzt leichter, wasserdichter, isolierender und schützender sind als je zuvor.

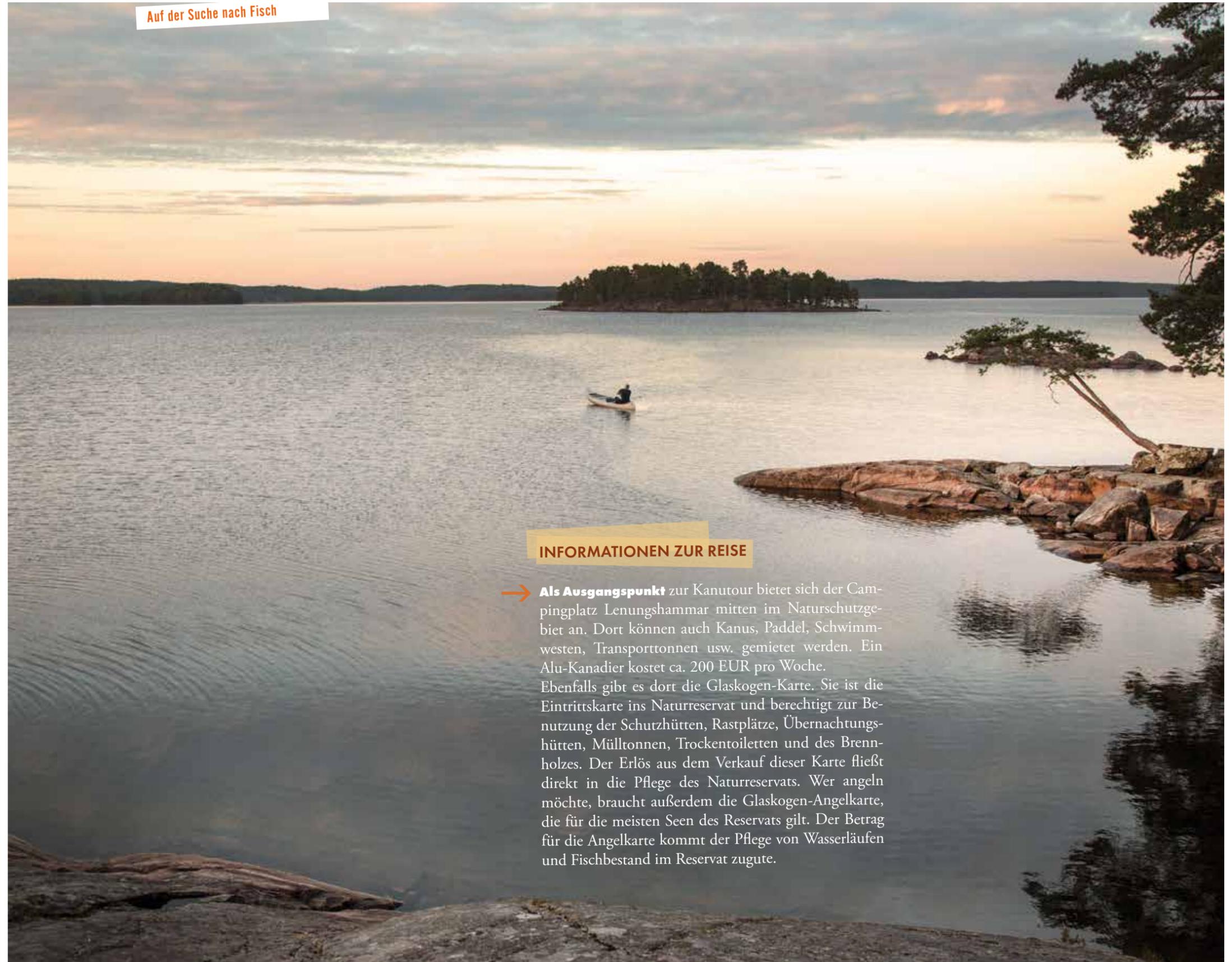
Entstanden in Großbritannien, ausgerüstet für die Arktis.

DUNOON 3-IN-1 JACKE
UNSCHLAGBARE LEISTUNG
BEI KÄLTE UND NÄSSE.

10,000g/m²/24hrs
8,000mm


Craghoppers
Craghoppers

Auf der Suche nach Fisch



INFORMATIONEN ZUR REISE

→ **Als Ausgangspunkt** zur Kanutour bietet sich der Campingplatz Lenungshammar mitten im Naturschutzgebiet an. Dort können auch Kanus, Paddel, Schwimmwesten, Transporttonnen usw. gemietet werden. Ein Alu-Kanadier kostet ca. 200 EUR pro Woche. Ebenfalls gibt es dort die Glaskogen-Karte. Sie ist die Eintrittskarte ins Naturreservat und berechtigt zur Benutzung der Schutzhütten, Rastplätze, Übernachtungshütten, Mülltonnen, Trockentoiletten und des Brennholzes. Der Erlös aus dem Verkauf dieser Karte fließt direkt in die Pflege des Naturreservats. Wer angeln möchte, braucht außerdem die Glaskogen-Angelkarte, die für die meisten Seen des Reservats gilt. Der Betrag für die Angelkarte kommt der Pflege von Wasserläufen und Fischbestand im Reservat zugute.

aktuelle produkte

Nach einem wirklich heißen Sommer sind alle gespannt, was Herbst und Winter wohl wettertechnisch so zu bieten haben. Grau in Grau? Rot-braunes Herbstlaub, gefolgt von weiß verschneiten Landschaften? Jeder hat da so seinen Favoriten ...

Eins ist sicher: Mit den Kollektionen der Hersteller findet sich geeignete Kleidung und Ausrüstung für jedes Szenario. Auf den folgenden Seiten findest du unsere Highlights für Herbst und Winter – viel Spaß beim Stöbern!



A FJÄLLRÄVEN
KAJKA 65
UVP: 349,95 €

C NIKWAX
TECH WASH
300 ML
UVP: 10,00 €

D FJÄLLRÄVEN
GREENLAND TOP
UVP: 129,95 €

E BUFF
LIGHTWEIGHT
MERINO WOOL BUFF
UVP: 23,95 €

F FJÄLLRÄVEN
NUUK PARKA
DAMEN
UVP: 479,95 €

B FJÄLLRÄVEN
RÄVEN 20
UVP: 99,95 €

G LOWE ALPINE
MANASLU ND
55:65
DAMEN
UVP: 199,95 €

↓
A FJÄLLRÄVEN: Moderner Wanderrucksack mit hohem Tragekomfort und cleveren Funktionen. Tragesystem mit Perfect Fit Verstellsystem und Hauptfach mit Wet/Dry-Bereich. UVP: 349,95 EUR **B FJÄLLRÄVEN:** Schlichter, praktischer und robuster Alltagsrucksack mit gepolstertem 15-Zoll-Laptopfach. UVP: 99,95 EUR **C NIKWAX:** Speziell für Membranbekleidung entwickeltes Flüssigwaschmittel. UVP: 10,00 EUR **D FJÄLLRÄVEN:** Strapazierfähiger, praktischer Alltagsrucksack mit vier Außentaschen. UVP: 129,95 EUR **E BUFF:** Angenehm warmes, leichtes und nahtloses Schlauchtuch aus 100% weicher Merinowolle. UVP: 23,95 EUR **F FJÄLLRÄVEN:** Bequemer Damenparka mit Synthetikfutter und fleecegefütterter Kapuze mit abnehmbarem Kunstpelzbesatz. UVP: 479,95 EUR **G LOWE ALPINE:** Robuster Trekkingrucksack mit guter Balance zwischen geringem Eigengewicht und Stabilität. UVP: 199,95 EUR





C DEUTER
SPEED LITE 16
UVP: 59,95 €



D DEUTER
KIKKI KINDER
UVP: 44,95 €



B FJÄLLRÄVEN
RÄVEN 28
UVP: 119,95 €



E LOWE ALPINE
AIRZONE TRAIL
ND 24
DAMEN
UVP: 89,95 €



A THULE
PARAMOUNT
ROLLTOP 241
UVP: 129,95 €



A THULE: Widerstandsfähiger Rolltop-Rucksack für die Stadt mit erstklassigem Schutz für elektronische Geräte. UVP: 129,95 EUR **B** FJÄLLRÄVEN: Schlichter, praktischer und robuster Alltagsrucksack mit gepolstertem 15-Zoll-Laptopfach. UVP: 119,95 EUR **C** DEUTER: Extrem leichter Rucksack für alle, die sich am Berg schnell fortbewegen möchten. UVP: 59,95 EUR **D** DEUTER: Ein äußerst fröhlicher Begleiter für den Kindergarten, den Badeausflug oder beim Wandern. UVP: 44,95 EUR **E** LOWE ALPINE: Sehr gut belüfteter Daypack dank großmaschigem Mesh am Netzrücken. UVP: 89,95 EUR



G DEUTER
AIRCONTACT LITE
45+10 SL DAMEN
UVP: 169,95 €



F FJÄLLRÄVEN
ABISKO FRILUFT 35
UVP: 189,95 €



H DEUTER
AIRCONTACT LITE 50+10
HERREN
UVP: 169,95 €



J LOWE ALPINE
DIRAN
55:65
HERREN
UVP: 169,95 €



I LOWE ALPINE
AIRZONE TREK+
35:45
HERREN
UVP: 149,95 €



F FJÄLLRÄVEN: Leichter, robuster Rucksack mit neuer Rahmenkonstruktion für bessere Belüftung. UVP: 189,95 EUR **G** DEUTER: Trekkingrucksack mit frauenspezifischer Passform und einer super Balance aus Tragekomfort, Gewicht und Belüftung. UVP: 169,95 EUR **H** DEUTER: Trekkingrucksack mit einer super Balance aus Tragekomfort, Gewicht und Belüftung. UVP: 169,95 EUR **I** LOWE ALPINE: Extrem leichter Wanderrucksack mit klarem Fokus auf Atmungsaktivität und Belüftung. UVP: 149,95 EUR **J** LOWE ALPINE: Längenverstellbarer Trekkingrucksack mit großem Front-Reißverschluss für schnellen Zugriff auf den Inhalt. UVP: 169,95 EUR





B BERGANS OSLO 3IN1 COAT DAMEN
UVP: 420,00 €



C DIDRIKSONS TANJA PARKA 2 DAMEN
UVP: 200,00 €



D TATONKA ETHIE COAT DAMEN
UVP: 260,00 EUR



I TATONKA FLOY COAT DAMEN
UVP: 260,00 €



H LUNDHAGS MAKKE PANT DAMEN
UVP: 220,00 €



J TATONKA KEMI COAT DAMEN
UVP: 300,00 €



A DIDRIKSONS FRIDA PARKA 2 DAMEN
UVP: 200,00 €



E FJÄLLRÄVEN KIRUNA PADDED PARKA DAMEN
UVP: 359,95 €



G FJÄLLRÄVEN KARLA PRO TROUSERS DAMEN
UVP: 149,95 €



K VAUDE SKOMER WINTER PANTS DAMEN
UVP: 130,00 €

↓
A DIDRIKSONS: Wind- und wasserdichter Damenparka mit versiegelten Nähten. UVP: 200,00 EUR **B** BERGANS: Kombination aus wind- und wasserdichtem Hardshellmantel und Innenmantel aus technischer Wolle. UVP: 420,00 EUR **C** DIDRIKSONS: Gefütterter Damenparka mit femininer Silhouette und extra hochgeschlossenem Kragen. UVP: 200,00 EUR **D** TATONKA: Gefütterter Kurzmantel aus wasserdichtem und atmungsaktivem Material. UVP: 260,00 EUR **E** FJÄLLRÄVEN: Langer, leicht gefütterter Alltagsparka mit Kapuze. Kann für zusätzlichen Wetterschutz mit Grönlandwachs nachimprägniert werden. UVP: 359,95 EUR **F** PATAGONIA: Wind- und wasserdichter 3in1-Parka mit Isolierung aus 100% Recycling-Downe aus wiederverwerteten Produkten. UVP: 550,00 EUR



F PATAGONIA TRES 3IN1 PARKA DAMEN
UVP: 550,00 €

→ **G** FJÄLLRÄVEN: Vielseitige Outdoorhose, für Bergwanderungen genauso gut geeignet wie für Touren durch Wald und Feld. UVP: 149,95 EUR **H** LUNDHAGS: Leichte, hochtechnische Trekkinghose mit körpernaher Passform und Belüftungsreißverschlüssen. UVP: 220,00 EUR **I** TATONKA: Warm gefütterter Wetterschutzmantel mit legerem Schnitt. UVP: 260,00 EUR **J** TATONKA: Kapuzenmantel in Wolloptik mit winddichter Membran und wattiertem Futter. UVP: 300,00 EUR **K** VAUDE: Modische Softshellhose inklusive Futter mit Wollanteil. UVP: 130,00 EUR





A FJÄLLRÄVEN
SKOGSÖ PADDED
JACKET HERREN
UVP: 379,95 €



B BERGANS
OSLO 2L INSULATED
JACKET HERREN
UVP: 300,00 €



C WOOLPOWER
JACKET 400
HERREN
UVP: 159,95 €



D PATAGONIA
TRIOLET JACKET
HERREN
UVP: 380,00 €



E ICEBREAKER
TECH 200
T-SHIRT HERREN
UVP: 79,95 €



F WOOLPOWER
LITE CREWNECK
HERREN
UVP: 94,90 €



H FJÄLLRÄVEN
KARL PRO TROUSERS
HERREN
UVP: 149,95 €



L ICEBREAKER
200 OASIS LEGGINGS
DAMEN
UVP: 79,95 €



J VAUDE
STRATHCONA WARM PANTS
HERREN
UVP: 130,00 €



K HANWAG
TATRA II GTX
HERREN
UVP: AB 249,99 €



G ICEBREAKER
ANATOMICA
BOXERS STRIPE
HERREN
UVP: 39,95 €



L FJÄLLRÄVEN
NILS TROUSERS
HERREN
UVP: 149,95 €

↓
A FJÄLLRÄVEN: Rucksacktaugliche, hüftlange und leicht gefütterte Winterjacke mit Kunstfaserfüllung. UVP: 379,95 EUR **B BERGANS:** Wasserdichte Winterjacke mit hochwertiger PrimaLoft-Gold-Isolierung und Steppmuster auf der Innenseite. UVP: 300,00 EUR **C WOOLPOWER:** Jacke mit durchgehendem Reißverschluss und hohem, doppelt gestrickten Kragen aus hochfeiner Merinowolle im Rundstrickverfahren gefertigt und mit Daumenlöchern an den Bündchen versehen. UVP: 159,95 EUR **D PATAGONIA:** Wind- und wasserdichte 3-Lagen-Gore-Tex-Jacke aus recyceltem Außenmaterial. UVP: 380,00 EUR **E ICEBREAKER:** Atmungsaktives, geruchsabweisendes Shirt aus 100% Merinowolle. UVP: 79,95 EUR **F WOOLPOWER:** Ski-Unterwäsche für angenehmes Körperklima. UVP: 94,90 EUR

↓
G ICEBREAKER: Extrem bequeme Herrenunterhose aus Merinowolle. UVP: 39,95 EUR **H FJÄLLRÄVEN:** Vielseitige Outdoor-Hose, für Bergwanderungen genauso gut geeignet wie für Touren durch Wald und Feld. UVP: 149,95 EUR **L ICEBREAKER:** Vielseitig einsetzbare Leggings, ideal zum Skifahren und Laufen im Winter oder Wandern im Gebirge. UVP: 79,95 EUR **J VAUDE:** Elastischer Trekkinghosenklassiker für kältere, nordische Gefilde. UVP: 130,00 EUR **K HANWAG:** Durch Integration des Gelenks in die Zwischensohle ist dieser wasserdichte Trekkingstiefel besonders leicht, aber dennoch stabil. UVP: ab 249,99 EUR **L FJÄLLRÄVEN:** Bequeme Hose für Alltag und leichte Wanderungen mit abriebfesterem Material an den Knien und am Gesäß. UVP: 149,95 EUR

Die bei der Produktion dieses FRISCHLUFT-Magazins entstandenen CO₂-Emissionen wurden durch die Unterstützung von Klimaschutzprojekten und Aufforstungen in verschiedenen Regionen der Erde ausgeglichen. Informationen unter www.firstclimate-klimaneutral.de



FRISCHLUFT

das magazin der outdoor-profis

REDAKTION

Fabian Draheim
Frank Hirt
Dieter Schirmer-Antlfinger
Tim Wahnel
Olaf Wittayer
redaktion@frischluft-magazin.info

CHEFREDAKTION

Tim Wahnel
wahnel@frischluft-magazin.info

SCHLUSSREDAKTION

Fabian Draheim
draheim@frischluft-magazin.info

GRAFIK

Frauke Sandrock
grafik@frischluft-magazin.info

HERAUSGEBER

Olaf Wittayer
outdoor-profis GmbH
Schaumburger Str. 1, 65549 Limburg
wittayer@frischluft-magazin.info

FOTONACHWEIS

Titelfoto: David Köster
Falls nicht anders angegeben:
Adobe Stock

PRODUKTABBILDUNGEN

Herstellerfirmen

AUFLAGE

106.000 / erscheint 2x jährlich

Die Wiedergabe oder Erfassung der Inhalte auf Datenträger ist nur mit Genehmigung der Redaktion erlaubt. Alle Rechte vorbehalten.

10 YEARS ON

MICROLIGHT SUMMIT



Built for the alpinist, every feature and detail of the Microlight Summit has been scrutinised to ensure it functions seamlessly. High in the mountains, it offers essential warmth at a practical packsize.

Rab

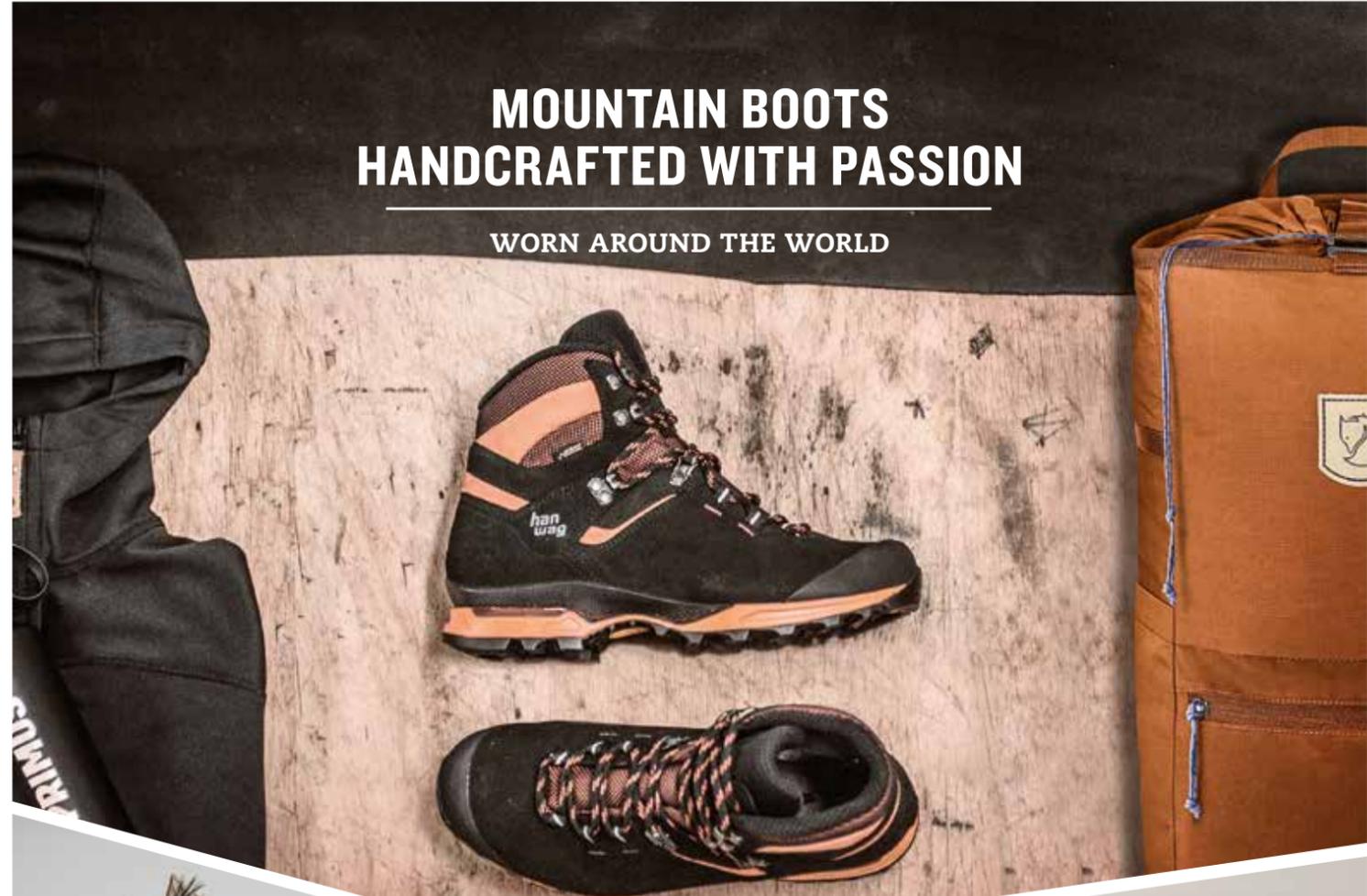
THE MOUNTAIN PEOPLE

8050 Bertrange-Luxemburg | FREELANDER 'S | www.freelanders.lu • **01097 Dresden** | DER GIPFELGRAT | www.gipfelgrat.de • **01099 Dresden** | DIE HÜTTE | www.die-huette.net • **01277 Dresden** | RUMTREIBER | www.rumtreiber.de • **04103 Leipzig** | TAPIR LEIPZIG | www.tapir-store.de • **04107 Leipzig** | HUSKY OUTDOOR STORE | www.husky-sachsen.de • **04019 Leipzig** | UNTERWEGS | www.unterwegs-leipzig.de • **06108 Halle/Saale** | ÖTZI | www.oetzi-halle.de • **07743 Jena** | FRISLIV | www.frisliv.de • **09120 Chemnitz** | MEHRPROFI | www.mehrprofi.de • **09423 Gelsenau** | FAHRRAD BAUER | www.fahrrad-bauer.de • **10178 Berlin** | CAMP 4 | www.camp4.de • **10435 Berlin** | Mont-K | www.mont-k.de • **10969 Berlin** | 360° OUTDOOR | www.360-outdoor.de • **14467 Potsdam** | JOJO TREKKINGLADEN | www.jojotrekking.de • **14766 Brandenburg** | CA-OUT-TREK | www.ca-out-trek.de • **17489 Greifswald** | TREKKINGHAUS GREIFSWALD | www.trekkinghaus-greifswald.de • **18055 Rostock** | NORDCAMP | www.nordcamp.de • **18439 Stralsund** | ON TOUR | www.ontour-stralsund.de • **23552 Lübeck** | GLOBECAMP | www.globecamp.com • **24103 Kiel** | TUM Trekking-und-mehr | www.unterwegs-kiel.de • **24937 Flensburg** | TUM Trekking-und-mehr | www.unterwegs-flensburg.de • **26123 Oldenburg** | YETI | www.yeti-ol.de • **26121 Oldenburg** | BIWAK | www.biwak.de • **26122 Oldenburg** | UNTERWEGS OLDENBURG | www.unterwegs-oldenburg.de • **26382 Wilhelmshaven** | UNTERWEGS WILHELMSHAVEN | www.unterwegs-wilhelmshaven.de • **26441 Jever** | UNTERWEGS JEVER | www.unterwegs-jever.de • **26871 Papenburg** | SPORT KLAHSEN | www.sportklahsen.de • **27283 Verden** | ZUGVOGEL | www.zugvogel-verden.de • **28195 Bremen** | UNTERWEGS ORANGE | www.unterwegs-orange.de • **28195 Bremen** | UNTERWEGS BREMEN | www.unterwegs-bremen.de • **28195 Bremen** | QUO VADIS | www.quovadis-hb.de • **29221 Celle** | UNTERWEGS CELLE | www.unterwegs-celle.de • **29410 Salzwedel** | BIKER 'S ONLY | www.bikersonly-saw.de • **30159 Hannover** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • **30159 Hannover** | BLUE SKY | www.bluesky-outdoor.de • **30163 Hannover** | BERGSPORTZENTRALE | www.bsz-hannover.de • **32423 Minden** | WELTENBUMMLER | www.weltenbummler-minden.de • **32756 Detmold** | ZUGVOGEL | www.zugvogel-detmold.de • **33098 Paderborn** | DER OUTDOORLADEN | www.deroutdoorladen.com • **33602 Bielefeld** | UNTERWEGS BIELEFELD | www.unterwegs-bielefeld.de • **34434 Borgentreich** | OUTDOOR-PLACE | www.outdoorplace.de • **34630 Gilserberg** | KELLERWALD-OUTDOOR | www.kellerwald-outdoor.de • **35037 Marburg** | TAPIR MARBURG | www.tapir-marburg.de • **35390 Gießen** | TAPIR GIESSEN | www.tapir-giessen.de • **36129 Gersfeld** | ALPINA-SPORTHaus | www.alpina-sporthaus.de • **36381 Schlüchtern** | SPORT FLEMMIG | www.sport-flemmig.de • **37073 Göttingen** | FROHNATOUR | www.froh-natour.de • **37269 Eschwege** | DER AUSTRÜSTER | www.ausruester-eschwege.de • **37671 Höxter** | UNTERWEGS HÖXTER | www.unterwegs-hoexter.de • **38100 Braunschweig** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • **40223 Düsseldorf** | SACK & PACK | www.sackpack.de • **41812 Erkelenz** | WELTENBUMMLER | www.weltenbummler-erkelenz.de • **42103 Wuppertal** | ROCKSTORE | www.rockstore-wuppertal.de • **44136 Dortmund** | OUTLIVE | www.outlive-store.de • **44532 Lünen** | FRISCHLUFT | www.frischluff-luenen.de • **45131 Essen** | INSIDER TRAVELLER | www.insider-outdoor.de • **46045 Oberhausen** | SPORT WONSYLD | www.sport-wonsyld.de • **46483 Wesel** | UNTERWEGS WESEL | www.unterwegs-wesel.de • **47051 Duisburg** | UNTERWEGS DUISBURG | www.unterwegs-duisburg.de • **47799 Krefeld** | SACK & PACK | www.sackundpack.de • **48143 Münster** | TERRACAMP | www.terracamp.de • **48143 Münster** | UNTERWEGS MÜNSTER | www.unterwegs-muenster.de • **49074 Osnabrück** | BEWATREK | www.bewatrek.de • **49377 Vechta** | RUCKSACK.DE | www.rucksack.de • **49808 Lingen** | SPORTSWORLD | www.sportsworld-lingen.de • **51373 Leverkusen** | EINFACH WEG • **51643 Gummersbach** | NATUR+SPORT | www.natur-und-sport.de • **52062 Aachen** | SPORT SPEZIAL | www.sport-spezial.de • **53111 Bonn** | UNTERWEGS | www.unterwegs-bonn.de • **53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler** | BASISLAGER | www.basislager.com • **53604 Bad Honnef** | TROPEX | www.tropex.de • **53937 Schleiden-Gmünd** | PETERS SPORTEAM | www.peterssportteam.de • **54290 Trier** | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • **54292 Trier** | VIKING ADVENTURES | www.viking-adventures.de • **54576 Hillesheim** | OUTDOOR AM EIFELSTEIG | www.outdoor-eifelsteig.de • **55116 Mainz** | SINE MAINZ | www.sine-mainz.de • **55411 Bingen** | OUTDOOR-PARADISE | www.outdoor-paradise-bingen.de • **56068 Koblenz** | BIWAKSCHACHTEL | www.biwakschachtel.de • **56288 Kastellaun** | X-SPORT | www.x-sport-kastellaun.de • **56357 Miehlen** | OPTIMUM | www.optimum-net.de • **56751 Polch** | NIESMANN | www.niesmann.de • **56856 Zell** | WANDERLAND | www.fahrradverleih-zell.de • **58762 Altena** | JAN 'S RADLAND OUTDOOR | www.jansradland.de • **59423 Unna** | SCHRÖER | www.sportschroerer.de • **59755 Arnsberg** | WIND & WETTER | www.windundwetter.com • **61348 Bad Homburg** | REISEFIEBER | www.reisefieber-outdoor.de • **63110 Rodgau** | SPORT AKTIV | www.sportaktiv-shop.de • **63329 Egelsbach** | OUTDOOR-MEGASTORE | www.outdoor-megastore.de • **63739 Schaffenburg** | SPORT+OUTDOOR SCHÄDLICH | www.schaedlich.de • **64289 Darmstadt** | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • **64720 Michelstadt** | ODENWALD-OUTDOOR | www.odenwald-outdoor.de • **64823 Gross Umstadt** | HORIZONTE | www.horizonte-gross-umstadt.de • **65549 Limburg** | BIWAK | www.biwak.com • **66111 Saarbrücken** | HORIZONT | www.horizont-outdoor.de • **66424 Homburg/Saar** | GALILEO | www.galileo-homburg.de • **67346 Speyer** | VAN ERSCHTEL SPORT | www.vanerschel-sport.de • **67657 Kaiserslautern** | RUCKSACK | www.rucksack-kaiserslautern.de • **69115 Heidelberg** | BACKPACKER-STORE | www.backpacker-store.de • **69168 Wiesloch** | PANAMA | www.panama-outdoor.de • **72070 Tübingen** | BIWAKSCHACHTEL | www.biwakschachtel-tuebingen.de • **73525 Schwäbisch Gmünd** | OUTDOOR-ZEIT | www.outdoor-zeit.de • **74076 Heilbronn** | ADVENTURE COMPANY | www.adco-hh.de • **75177 Pforzheim** | FELS+EIS | www.felsundeis.com • **75365 Calw** | TOM 'S BERGSPORTLADEN | www.toms-bergsport.de • **76133 Karlsruhe** | BASISLAGER | www.basislager.de • **76275 Ettlingen** | OUTDOOR-CENTER | www.sporthaus-loeffler.de • **76456 Kuppenheim** | BERGSPORT KOLB | www.bergsport-kolb.de • **77652 Offenburg** | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • **77815 Bühl** | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • **79098 Freiburg** | ADVENTURE COMPANY | www.adco-fr.de • **79540 Lörrach** | EISELINSPIRT | www.eiselinsport.de • **82256 Fürstfeldbruck** | HIGHLANDER • **83059 Kolbermoor** | GO WEST | www.sportgowest.de • **83435 Bad Reichenhall** | RIAP SPORT | www.riapsport.de • **84028 Landshut** | ALPENSTRAND | www.alpenstrand.de • **84539 Ampfing** | FREE AND OUT | www.freeandout.de • **85049 Ingolstadt** | SPORT IN | www.sport-in.net • **85276 Pfaffenhofen** | KA-2 | www.ka-2.de • **86150 Augsburg** | BERGSPORTHÜTTE | www.bergsporthuette.de • **87453 Kempten** | MAXI-BERGSPORT | www.bergsport-maxi.de • **87484 Nesselwang/Allgäu** | SPORT MARTIN | www.bergsport-martin.de • **87527 Sonthofen** | WORLD OF OUTDOOR | www.worldofoutdoor.com • **87629 Füssen** | NORDWAND SPORTS | www.nordwandsports.de • **88074 Meckenbeuren** | BAUMHAUER OUTDOORSPIRT | www.baumhauer-sport.de • **88212 Ravensburg** | GIPFELSTÜRMER + GIPFELSTÜRMER SCHUHE • **88239 Wangen/Allgäu** | SPORT JAKOB | www.sportjakob.de • **90402 Nürnberg** | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.de • **90762 Fürth** | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.de • **90768 Fürth** | CARAVAN GREBNER | www.caravan-grebner.de • **91054 Erlangen** | FREILAUF | www.freilauf.de • **91207 Lauf a.d. Pegnitz** | AUF+AB | www.aufundab-online.de • **91522 Ansbach** | MOUNTAIN-SPORTS | www.mountain-sports.de • **92278 Illschwang** | FREIZEIT-OUTDOOR | www.freizeit-outdoor.de • **93047 Regensburg** | LAUF UND BERG KÖNIG | www.laufundberg.de • **93086 Wörth a.d. Donau** | DER AUSTRÜSTER | www.der-ausruester.de • **93326 Abensberg** | BERG+BIKESPORT | www.berg-bikesport.de • **94032 Passau** | PRITZ GLOBETROTTER | www.pritz-shop.de • **94469 Deggendorf** | PINGUIN | www.pinguin-reisehaus.de • **95445 Bayreuth** | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier.de • **96450 Coburg** | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier.de • **97070 Würzburg** | BASISLAGER | www.basislager-wuerzburg.de • **97816 Lohr** | KASBEK | www.kasbek.de • **99084 Erfurt** | UNTERWEGS | www.unterwegs-erfurt.de

Foto: Martin Hanley

MOUNTAIN BOOTS HANDCRAFTED WITH PASSION

WORN AROUND THE WORLD



Hanwag Tatra Light GTX

Ein neues Leichtgewicht
für die beliebten Hanwag Tatra Familie! Perfekt geeignet
für leichte Wochenendwanderungen.
Die innovative Sohlentechnologie bietet Dämpfung
und Stabilität bei minimalem Gewicht.
ECHTE HANDARBEIT AUS EUROPA



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921



WWW.HANWAG.DE

outdoor
profis

PLANUNG IST DIE HALBE STRECKE
MIT KINDERN DIE BERGE ERKLIMMEN



KLETTERSTEIGE

In der letzten Ausgabe haben wir uns mit der Klettersteig-Ausrüstung beschäftigt. In diesem Teil wollen wir euch das Klettern im Klettersteig nahebringen. Doch nicht nur das! Auf den letzten Seiten vermitteln wir dir auch die theoretische Grundlagen, wie du Kinder, Anfänger oder schwächere Teilnehmer mit einer zusätzlichen Sicherung im Steig unterstützen kannst.

Nun ist die Ausrüstung besorgt, und es soll los gehen. Wie aber wähle ich den passenden Steig aus? In Führern, bei Touristikverbänden oder im Internet finden sich zahlreiche Informationen. Meist sind diese recht trocken aufgemacht, aber aus den Aufstigungen kannst du sehr viel herausziehen. Ein wichtiges Auswahlkriterium ist der Ausgangspunkt, der meist vom Wohn- oder Urlaubsort abhängig ist. Weitere Kriterien sind die Begehungszeit und der Schwierigkeitsgrad.

Zeitangaben werden manchmal unterteilt in Begehungszeit für den Klettersteig sowie Dauer für Zu- und Abstieg. Diese Zeiten müssen für die Gesamtdauer natürlich addiert werden, Pausenzeiten und Reserven nicht vergessen. Interessant ist außerdem die Ausrichtung der Wand, durch die die Route verläuft. Für eine Südwand im Hochsommer sind entsprechend mehr Getränke einzuplanen, sofern du überhaupt bereit bist, dort einzusteigen. Sehr nützlich zur Beurteilung des Anspruchs sind die Angaben zu Steiglänge und Höhenunterschied. Ein Steig kann, wie z.B. der Höhenglücksteig im Frankenjura, nur wenig Höhenunterschied aufweisen, aber aufgrund der vielen Quergänge deutlich an Länge gewinnen. Das andere Extrem wäre ein Steig, der bei gleicher Länge fast dieselbe Zahl an Höhenmetern aufweist. Ein senkrecht nach oben führendes Stahlseil sozusagen.

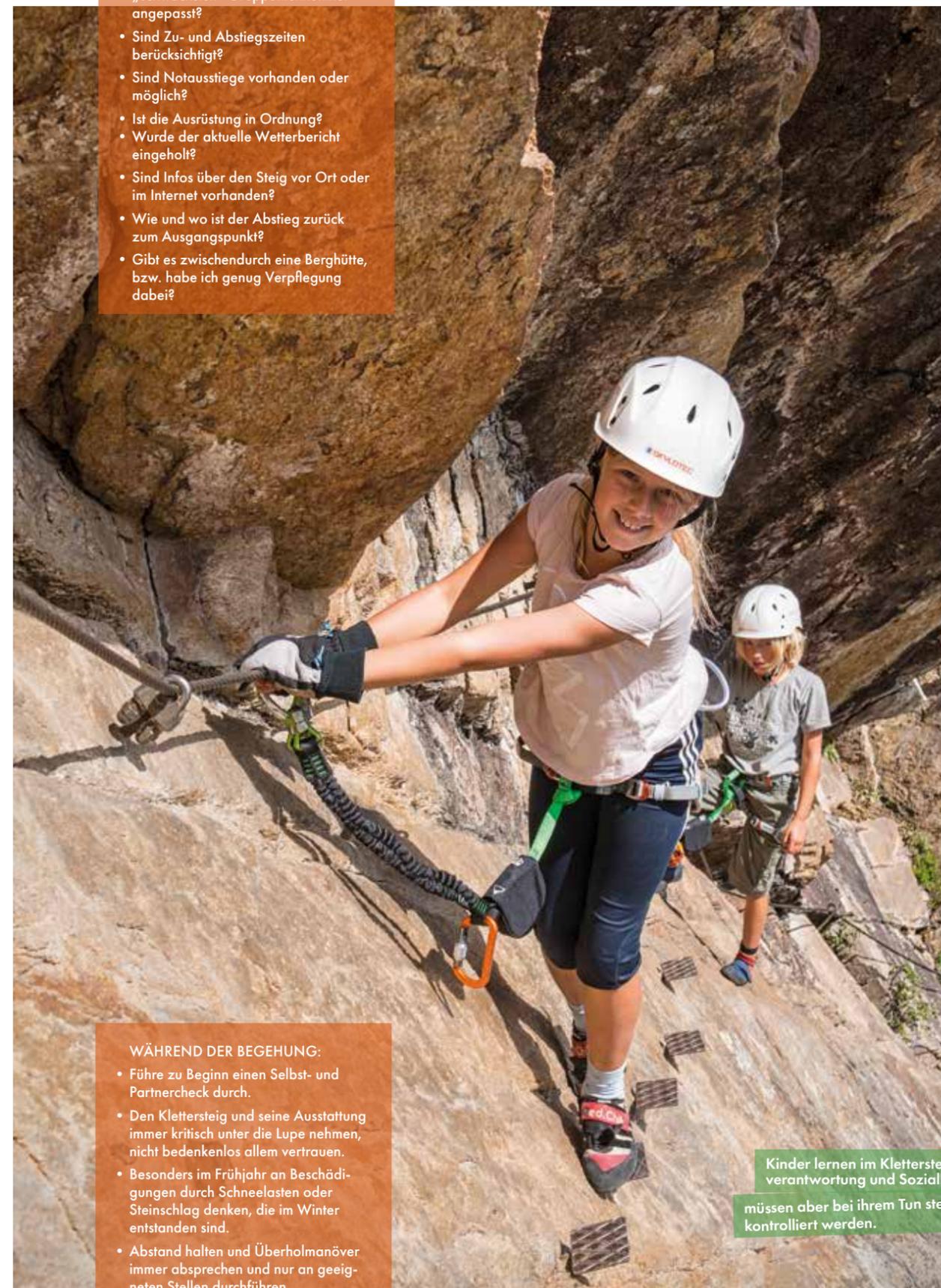
IN UNSERER SERIE
„PRAXISWISSEN FÜR
EINSTEIGER“ STELLT
OUTDOOR-EXPERTE
MARTIN SCHEPERS
ALLES WISSENSWERTE
ZU DEN UNTERSCHIED-
LICHSTEN BERGSPO-
RT-ARTEN VOR UND GIBT
VIELE NÜTZLICHE TIPPS.

Im tmms-Verlag sind unterschiedliche Einsteigerbroschüren erschienen, u. a. auch „Sicher auf Klettersteigen“. Die Broschüren sind im gut sortierten Outdoor-Fachhandel erhältlich und vermitteln fundiertes Wissen zu den entsprechenden Themenbereichen.



ZUR TOURENPLANUNG GEHÖRT FOLGENDES:

- Sind Schwierigkeit sowie Länge dem „schwächsten“ Gruppenteilnehmer angepasst?
- Sind Zu- und Abstiegszeiten berücksichtigt?
- Sind Notausstiege vorhanden oder möglich?
- Ist die Ausrüstung in Ordnung?
- Wurde der aktuelle Wetterbericht eingeholt?
- Sind Infos über den Steig vor Ort oder im Internet vorhanden?
- Wie und wo ist der Abstieg zurück zum Ausgangspunkt?
- Gibt es zwischendurch eine Berghütte, bzw. habe ich genug Verpflegung dabei?



WÄHREND DER BEGEHUNG:

- Führe zu Beginn einen Selbst- und Partnercheck durch.
- Den Klettersteig und seine Ausstattung immer kritisch unter die Lupe nehmen, nicht bedenkenlos allem vertrauen.
- Besonders im Frühjahr an Beschädigungen durch Schneelasten oder Steinschlag denken, die im Winter entstanden sind.
- Abstand halten und Überholmanöver immer absprechen und nur an geeigneten Stellen durchführen.
- Umsichtig unterwegs sein, damit du nicht selbst Auslöser eines Steinschlags wirst.

Kinder lernen im Klettersteig Eigenverantwortung und Sozialkompetenz, müssen aber bei ihrem Tun stets kontrolliert werden.



www.marmot.eu



PROBABLY THE BEST INSULATION OUT THERE



- > **Wärmeleistung von 700FP Daune**
- > **Bessere Wärmeleistung bei Feuchtigkeit** verglichen mit Daune
- > **Loft** genauso weich und bauschig wie echte Daune
- > **Die Featherless Isolierung ist jetzt zu 75% recycelt**



Men's & Wm's Marmot Featherless Hoody



- > **Bluesign® zertifiziertes Material**
- > **Pflegeleicht** in der Maschine waschbar
- > **Hohe Formstabilität** nimmt seine Ausgangsform nach Kompression schnell wieder an



PARTNERCHECK:

1. Ist der Gurt richtig angelegt?
2. Ist das Klettersteigset korrekt mit dem Gurt verbunden?
3. Ist der Helm auf dem Kopf und richtig verschlossen?



→ **Die Meereshöhe**, auf denen der Steig liegt (auch zusammen mit der Ausrichtung), erlaubt Rückschlüsse, ob Altschneefelder zu erwarten sind. Nicht aus den Führern, aber aus dem Internet lassen sich wichtige Wetterinformationen abrufen. Diese sind bei langen, alpinen Steigen unerlässlich.

SCHWIERIGKEITSSKALEN

Wenden wir uns dem Thema Schwierigkeitseinteilung eines Klettersteiges zu. Je nach Region und Führerautor gibt es verschiedene Tabellen. Um ein Gefühl für die Einteilung zu bekommen, solltest du dich langsam an die Schwierigkeitsstufen herantasten. Doch auch hier gilt es, die Länge des Steigs, Zu- und Abstieg sowie weitere Faktoren im Auge zu behalten und zu berücksichtigen. Eine weitere große Variable bei den Angaben zum Schwierigkeitsgrad sind die aktuellen Verhältnisse. Nässe, Altschneefelder oder ein durch Steinschlag beschädigter Abschnitt können den Weg erheblich erschweren. Auch deine eigene Verfassung spielt eine große Rolle. Und du empfindest ein und denselben Klettersteig an unterschiedlichen Tagen, am Anfang oder Ende der Saison, unterschiedlich schwer.

ANLEGEN DER AUSRÜSTUNG

Nach dem Anlegen des Gurtes wird das Klettersteigset mit dem Gurt verbunden. Mit einem Ankerstich – der Knoten ist in jeder Gebrauchsanleitung beschrieben – schaffst du eine sichere Verbindung. Das Set wird niemals mit einem oder zwei Karabinern, wie man es beim Topropeklettern macht, befestigt! Das war es schon.

PARTNERCHECK

Mit dem recht einprägsamen Reim „Partnercheck statt Partner weg“ wirbt der Deutsche Alpenverein für die Durchführung eines Partnerchecks, der gerne, besonders von „alten Hasen“, verschludert wird. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein großer Teil der Kletterunfälle vermeidbar gewesen wären, wenn ein ordentlicher Partnercheck durchgeführt worden wäre. Diese Tatsache bedarf eigentlich keiner weiteren Ausführung und zeigt auf, dass ein bewusster Selbst- und Partnercheck zwingend vor dem Start in der Route durchzuführen ist (siehe oben).



DIE ERSTEN METER

Nun geht es los! Beide Karabiner werden in das Drahtseil eingehängt, bis du zur ersten Verankerung kommst, an der du die Karabiner umhängst. Um zu jedem Zeitpunkt gesichert zu sein, erfolgt dies einzeln und nacheinander. In aufsteigenden Passagen sollte dies möglichst früh erfolgen und in absteigenden Passagen entsprechend spät, um die Sturzhöhe gering zu halten. Priorität hat aber eine sichere und möglichst kraftsparende Position. Mit diesem Grundprinzip kannst du dich nun durch den Klettersteig vorarbeiten.

Beachte, dass du niemals den zweiten Strang deines Klettersteigsets an die Materialschlaufe deines Gurtes hängst! Das Set kann sonst im Falle eines Sturzes nicht einwandfrei auslösen. Man spricht von einem Kurzschluss.

KLETTERSTEIGE MIT KINDERN

Grundsätzlich solltest du nur ein Kind mitnehmen, und das auch nur wenn du selbst genügend Sicherheitsreserven hast, mit den Schwierigkeiten des ausgewählten Steigs spielend zurechtkommst und die Anforderungen dem Können des Kindes angepasst sind. Im Idealfall kennst du den Steig bereits. Ist dem so, gibt es kaum etwas Schöneres, als in die strahlenden Augen eines Kindes zu sehen, wenn es dich nach einer erfolgreichen Begehung anschaut oder abends begeistert von seinen Erlebnissen berichtet. Die größten Herausforderungen ergeben sich durch die oftmals großen Abstände zwischen Tritten und Drahtseil bzw. den Abstand der Krampen, auf denen die Kinder hochsteigen und an denen sie sich festhalten. Die meisten Steige sind nun mal auf die Größe von Erwachsenen ausgerichtet. Sicherheitsrelevante Bedenken lassen sich durch ein zusätzliches Seil lösen.

Ist das Kind nun etwas unsicher oder benötigt gelegentlich Hilfe, hat es sich bewährt, hinter dem Kind zu gehen. Der Erwachsene kann so besser eingreifen und beispielsweise die tief hängenden Karabiner zum



TRADITION UND HANDWERK



- traditionelle, zwiegenähte Machart
- gefertigt in Bayern
- chromfrei gegerbtes Futterleder
- griffige Meindl Gummiprofilsohle mit EVA-Dämpfungskeil gibt sicheren Halt
- langlebig, robust und stabil



Sonnblick



MEINDL

Shoes For Actives

www.meindl.de

TIPPS ZUM KRAFTSPAREN

- Das Körpergewicht mit den Beinen nach oben drücken und möglichst wenig mit den Armen ziehen.
- Der Körperschwerpunkt sollte möglichst nah an der Wand sein, wer weit nach hinten hängt, vergeudet unnötig Kraft.
- Wenn du an den Armen hängst, sollten diese lang bzw. gestreckt sein.
- Geht die Kraft zu Ende, hänge dich in eine kurze Expressschlinge und erhole dich, bevor nichts mehr geht oder gar Krämpfe auftreten.
- Zur Not kannst du auch das Drahtseil mit der Ellenbogenbeuge „greifen“.
- Verankerungen vom Drahtseil sind oft gute „versteckte“ Tritte.



→ Umhängen hochzuschieben oder fürs Kind umhängen. Auch ein kleiner Anschlag von unten, Anzeigen von Tritten oder das Platzieren der Füße funktioniert so am besten. An einer Schlüsselstelle würde der Erwachsene vorausgehen und kann die erwähnte zusätzliche Seilsicherung einrichten.

AB WELCHEM ALTER?

Eine genaue Altersangabe ist schwierig, denn Kinder, die unternehmungslustig und offen für Abenteuer sind, können schon viel früher an die Materie „Via Ferrata“ herangeführt werden. Ängstliche Kinder müssen ggf. noch ein oder zwei Jahre warten. Manche Kinder wollen nie auf Klettersteige, wobei dies die Ausnahme ist und solche Glaubenssätze bei den Kindern oft durch die Erziehung geprägt sind. Als Richtlinie kann gesagt werden, dass das Grundschulalter ideal ist, um die ersten einfachen Steige zu entdecken, sowohl Gespür als auch Einfühlungsvermögen der Eltern vorausgesetzt. Sie sollten ihre Kinder genau beobachten und durch Pausen, gutes Zureden, ggf. Belohnungen (das kann schon der Eintrag ins Wandbuch sein), auf die Kinder einwirken. Eine Überforderung macht weder dem Kind noch den Eltern Spaß. Sportliche Eltern haben oft Schwierigkeiten damit, ihre eigenen Interessen zurückzustellen und denen der Kinder unterzuordnen. Wenn du jetzt noch deine Zeitplanung für den Steig überdenkst, passende und ausreichende Verpflegung mit dabei hast, werdet ihr alle miteinander unvergessliche Stunden im Klettersteig erleben.

NACHSICHERN

Es gibt verschiedene Gründe für eine zusätzliche Sicherung durch ein kurzes Kletterseil. Sei es, um einem Teilnehmer Angst zu nehmen oder bei Panik oder Erschöpfung ein Gefühl von Sicherheit zu geben. Eine

LOVE THE SEASONS



Lundhags®

→ Hintersicherung für Kinder zu haben macht Sinn, wenn das Kind noch nicht zuverlässig alle Schritte beherrscht oder auch unkonzentriert ist. Die einfachste Methode ist es, an einem zuverlässigen Fixpunkt ein HMS-Karabiner zu befestigen. Der Zweite wird an einem Ende mit Achterknoten in das Seil eingebunden und nun mit HMS-Knoten nachgesichert (siehe Bild Seite 56). Bei Quergängen werden Zwischensicherungen an den Ankerpunkten angebracht, da es sonst zu langen Pendelstürzen kommen könnte.

Die Firma Edelrid hat mit dem Via Ferrata Belay Kit ein praktisches Set herausgebracht, bei dem das gesamte benötigte Material beieinander ist. Das System arbeitet mit einer Sicherungsplatte und hat funktionsbedingt eine Rücklaufperre. Dieses kann durch Ziehen an einer Schlaufe überbrückt werden, wenn der Nachsteiger abgelassen werden soll oder zurückklettern möchte. Von Skylotec ist das Top Belay erhältlich, dass mit einem halbautomatischen Gerät zum Sichern arbeitet. Die zusätzliche Sicherheit bedeutet aber auch, dass man mehr Gewicht die Wand hinauftragen muss.

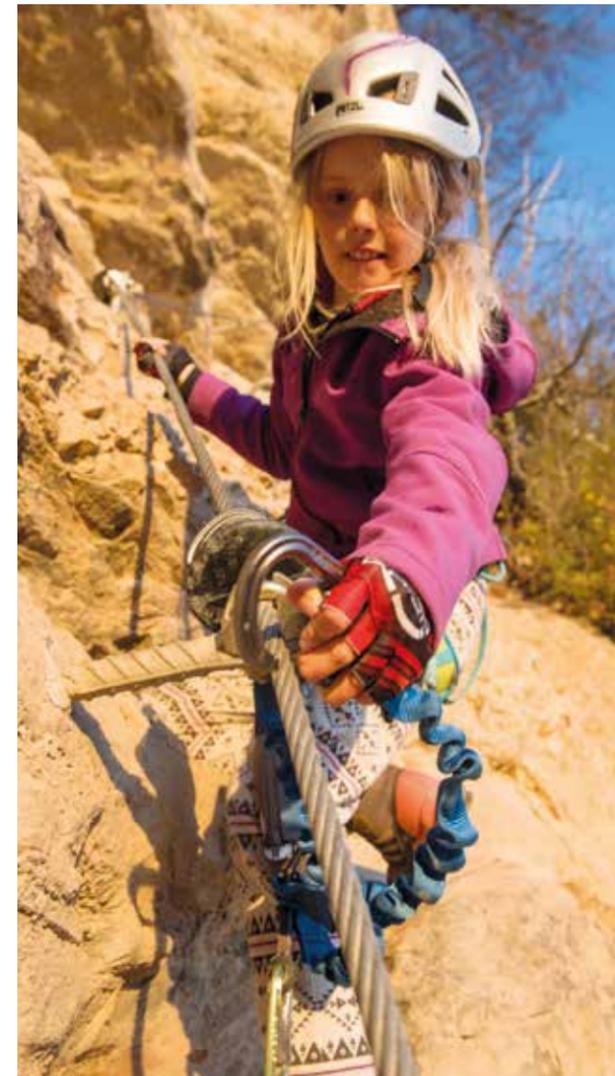


Egal ob mit Sicherungskit oder selbst zusammengestelltem Material für eine Nachsicherung, das Prinzip ist immer gleich oder ähnlich:

Der Stärkere klettert vor und stoppt an einer „günstigen“ Stelle. Vorher verbindet er den „Nachsteiger“ mit dem unteren Seilende des Sicherungskits. An einer sicheren Verankerung wird ein Standplatz eingerichtet. Nun kann der Zweite nachgesichert werden. Er ist also immer direkt am Seil und hat keine größeren Sturzhöhen zu befürchten. Bei Quergängen muss der Erste Zwischensicherungen einhängen, um einen Pendelsturz auszuschließen.



Grafik: Skylotec GmbH



Hervorragend sind zudem Tuber mit der sogenannten Guidefunktion zum Nachsichern in Kombination mit einem Seilstück geeignet. Auch andere halbautomatische Sicherungsgeräte aus dem Klettersport können eingesetzt werden.

Egal für welches System du dich entscheidest, alle diese Systeme und Techniken erfordern fortgeschrittenes Know-How und es bedarf eines Grundverständnisses für Sicherungs- und Seiltechniken. Alle Abläufe müssen geschult und gründlich geübt werden!

Wir wünschen dir nun sichere und erlebnisreiche Stunden vor, während und nach der Begehung deines nächsten Klettersteigs. Auf viele Fragen geben auch zahlreiche Lehrfilme auf YouTube (Achtung, nicht alles wird immer richtig gezeigt!), verschiedene Foren im Internet sowie Bergschulen, outdoor-profis-Fachgeschäfte (Seite 94) und Bergführer Antwort.

WOMEN 2019



Lundhags®

GO WHERE GOOGLE CAN'T...



DEVOLD[®]
NORWAY 1853

Devold[®] entwickelt hochwertige Outdoorbekleidung aus feinsten Merinowolle – ohne Kompromisse. Entworfen und getestet in Norwegen, gefertigt in Europa. Das Original. Seit 1853 von norwegischen Pionieren getragen.



Wool Mesh Man Half Zip Neck, black



Wool Mesh Man ¾ Long Johns, black

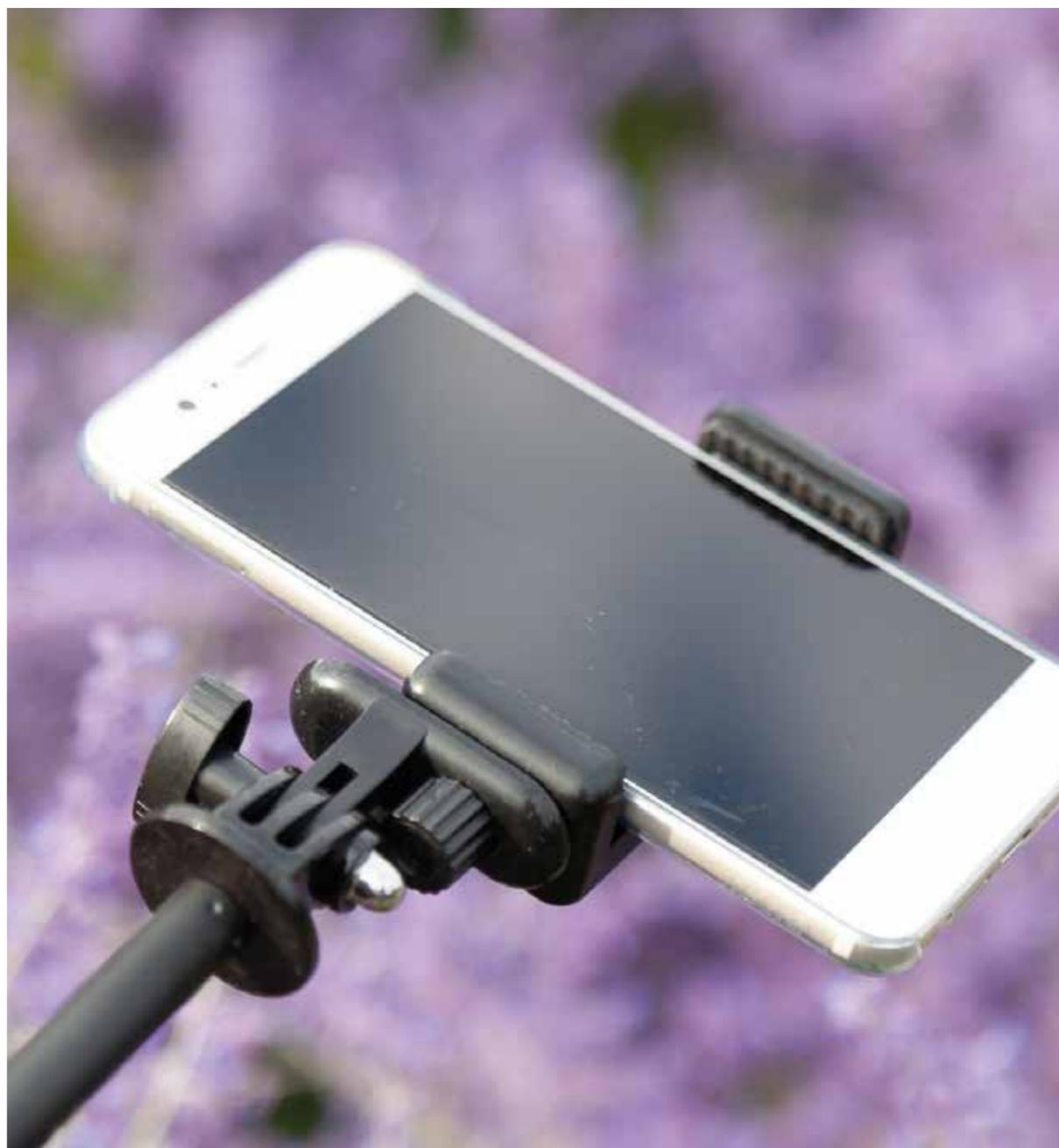
Devold[®] of Norway GmbH
Eschacher Str. 3 | D-87474 Buchenberg
Tel +49 (0)8378-96041-0
Fax +49(0)8378-96041-29
info@devold.de | www.devold.de



Zubehör für Smartphone-Fotografen

Text und Bilder Markus Schelhorn

www.gut-fotografieren.de



Du wirst erstaunt sein, wie flexibel man mit einem Smartphone auf der nächsten Tour in die Wildnis fotografieren kann. Denn die Hosentaschenkamera lässt sich variabler einsetzen, als du glaubst. Verwende ein Stativ, eine externe Lichtquelle oder unterschiedliche Objektive, um den Aktionsradius zusätzlich zu erweitern. Erfahre hier, welches Zubehör mit ins Gepäck sollte.

Statt kiloschwerer Kameraausrüstung kannst du mittlerweile auch mit einem Smartphone beeindruckende Bilder bei deinen Outdoor-Aktivitäten einfangen. Die größten Vorteile des Smartphones sind sein geringes Gewicht und seine kompakten Maße. Beeindruckend ist zudem die Bildqualität, die die Smartphone-Kameras bei guten Lichtverhältnissen liefern. Mit ein wenig Zubehör erweiterst du den Aktionsradius der Kamera enorm. Du kannst Fotos aus ungewöhnlichen Perspektiven erstellen, die mit einer normalen Kamera kaum oder nur schwer möglich sind.

SMARTPHONE ODER DOCH EINE GROSSE KAMERA?

Ein Smartphone nimmst du ohnehin ganz selbstverständlich mit auf deinen Touren in die Natur. Außer zum Telefonieren dient es dir beispielsweise auch als digitale Wanderkarte. Die Kamera des Smartphones wird allerdings meist unterschätzt. Das ist kein Wunder, denn der Winzlingskamera traut man eine gute Fotoqualität nicht zu. Doch mit ihr ist viel mehr möglich, als nur hastige Schnappschüsse zu erstellen. Sie eignet sich als vollwertige Kamera, mit der du in hoher Qualität deine Ausflüge in die Natur in Bildern und Videos festhalten kannst.

Eine Smartphone-Kamera kommt zwar nicht an die Bildqualität heran, die eine große Kamera ermöglicht, dennoch ist die Bildqualität durchaus erstaunlich gut. Manche Fotos, die du mit einem Smartphone erstellt hast, lassen sich kaum von Fotos unterscheiden, die mit einer großen Kamera aufgenommen wurden. Und die Auflösung reicht aus, um die Bilder in bester Qualität in A3-Größe auszudrucken. Die technische Einschränkung einer Smartphone-Kamera ist zum Teil bei Landschaftsaufnahmen ein Vorteil: Denn eine Smartphone-Kamera bietet zwar kein Zoom, dafür aber ein

→ weitwinkliges Objektiv, das sich hervorragend für Landschaftsaufnahmen eignet. Den Blickwinkel kannst du zudem mit einer Panoramafunktion erweitern, die bereits jede Kamera-App bietet.

Der kleine Bildsensor bringt es physikalisch mit sich, dass die Bilder ein höheres Farbrauschen aufweisen, du bemerkst das vor allem bei den dunkleren Bildbereichen. Doch fotografierst du bei Tageslicht, ist dies kaum zu bemerken. Selbst bei Nachtaufnahmen kann ein Smartphone diesen Nachteil durch digitale Bildverbesserungen gut ausgleichen. Aber der kleine Bildsensor bietet auch einen Vorteil, vor allem für Makrofotografen. Denn damit kann man einen sehr viel höheren Bereich scharf darstellen, als es mit einer Spiegelreflex- oder Systemkamera möglich ist. So lässt sich mit einer Smartphone-Kamera eine Blume nahezu durchgängig scharf darstellen, während eine Spiegelreflexkamera einzelne Bereiche bereits in Unschärfe verschwimmen lässt



Unterwegs in schöner Natur, und dein Smartphone-Akku ist leer? Eine Powerbank gehört in jedes Gepäck. Für einen Tagesausflug reicht beispielsweise die rund 20 Euro teure Powerbank von Hama (Nr 137493). Mit ihren 10.400 mAh bietet sie einen guten Kompromiss aus Größe und Akkuleistung.

leichtere Gepäck kannst du dich dann freuen. Den so frei gewordenen Stauraum im Rucksack kann man für ebenfalls kompaktes Zubehör verwenden, mit dem du den Aktionsradius der Smartphone-Kamera deutlich erweitern kannst. Für die ein oder andere Situation ist es durchaus empfehlenswert, etwas mehr in den Rucksack zu stecken. Und einen weiteren Vorteil bietet das Zubehör für Smartphone-Fotografen: Meist ist es sehr günstig zu haben. Doch welches Zubehör brauchst du und was kannst du getrost zu Hause lassen? Auf den folgenden Seiten möchte ich dir ein paar Tipps geben, welches Zubehör für welche Situation sinnvoll ist.

STROMVERSORGUNG

An erster Stelle steht besonders bei längeren Touren die Stromversorgung. Gerade das Fotografieren und Filmen beansprucht viel Akkuleistung. Eine Powerbank, also ein externer Akku, ist ein wichtiges Zubehör, das in jeden Rucksack sollte. Oft bekommst du diese externen Akkus mit USB-Anschluss für weniger als 20 Euro. Einen guten Kompromiss aus Akkuladung und Größe sind Powerbanks mit einer Kapazität von rund 10.000 mAh. Das reicht in der Regel für einen kompletten Tag in der Natur. Unternimmst du mehrtägige Touren, dann kannst du auch ein Solarmodul verwenden, an dem du ein Smartphone beziehungsweise eine Powerbank aufladen kannst.

MEHR SPEICHER

Der Speicherplatz ist ein kostbares Gut, das schnell dahinschwindet: Egal wie

→ groß der Speicher ist, er ist immer gut gefüllt. Das wird vor allem auf einer Tour zum Problem, auf der du viele Fotos und Videos aufnehmen möchtest. Es wäre doch zu schade, wenn du auf schöne Bilder verzichten musst, da der Speicher voll ist. Hier hilft als Erstes etwas Selbstdisziplin: Sortiere gleich beim Fotografieren die Aufnahmen aus, die nichts geworden sind. Das alleine sorgt schon für viel mehr Speicherplatz. Du kannst aber den meisten Android-Smartphones zusätzlichen Speicher spendieren, da sie oft einen Micro-SD-Kartensteckplatz bieten. Das ist bei iPhones nicht möglich. Auf die fin-

Sehr hochwertig verarbeitet ist der Smartphone-Schutzbeutel iWP vom Experten für Unterwasser-Kameragehäuse ewa-marine. Der rund 30 Euro teure Schutzbeutel eignet sich vor allem für diejenigen, die mit ihrem Smartphone öfters auf Schnorchel-Tour gehen.



©ewa-marine

WE ♥ KEEPING YOU DRY

Columbia

Am Strand und im Wasser:
Ein Schutzbeutel mit Sichtfenster für die Kamera bewahrt dein Smartphone vor Beschädigungen. Diese Aufnahme ist mit einem iPhone 6S entstanden.



gerne große Speicherkarte passen bis zu 256 GB Daten. Eine 32 GB fassende Micro-SD-Speicherkarte erhältst du bereits für rund 15 Euro, für eine 64 GB große Version zahlt man knapp das Doppelte. Und solltest du ein Power-User sein der sehr viel fotografiert und filmt, dann kannst du für rund 150 Euro einen 256 GB großen Speicher verwenden. Die Micro-SD-Karte findet meistens im selben Schlitten Platz, der auch die SIM-Karte aufnimmt.

Du kannst zudem externe Speicher verwenden: So gibt es USB-Speichersticks, die am anderen Ende das passende Gegenstück für ein Smartphone besitzen. Für ein iPhone ist das beispielsweise der I-Flash Drive Max von Fotofast. Ein passendes Gegenstück für Android-Smartphones bietet etwa Sandisk mit dem Ultra Dual Drive m3.0 an. Ein weiterer externer Speicher ist beispielsweise die WD My Passport Wireless Pro. Per WLAN kannst du mit diesem Gerät die Bilder speichern, zudem kannst du es als Powerbank verwenden.

WASSERDICHTER SCHUTZHÜLLE

Ob Regengüsse, Wildbäche, Sand am Meer oder sonstige widrige Umwelteinflüsse: Schutzhüllen bewahren dein Smartphone vor Kratzern, Wasserschäden oder gar Display-Bruch. Viele hochwertige Smartphones

Der Selfie-Stick ist ein sehr empfehlenswertes Zubehör für Smartphone-Fotografen. Mit ihm entdeckst du ungewöhnliche Perspektiven. Man erreicht Positionen zum Fotografieren, an denen du ansonsten nicht hinkommen würdest.



Selbst gut ausgestattete Selfie-Sticks kosten meist weniger als 20 Euro, sind leicht und lassen sich wie ein Teleskop platzsparend zusammenschieben. Selfie-Sticks mit Bluetooth-Auslöser, wie auf diesem Bild zu sehen, sind variabler als Modelle mit Kopfhöreranschluss. Denn den Bluetooth-Auslöser kannst du unabhängig vom Selfie-Stick als Fernauslöser verwenden.



sind bereits staub- und wasserdicht. Aber würdest du es ungeschützt mit an den Strand oder auf eine Bergtour nehmen? Mit Schutzbeuteln packst du dein Smartphone sicher ein und bewahrst es vor äußeren Einflüssen. Schon für wenige Euro bekommst du solche Beutel, beispielsweise den bei Amazon-Kunden sehr beliebten Smartphone-Beutel von Yosh. Sehr robuste, hochwertige wasserdichte Schutzbeutel für Smartphones, die auch dank passendem Sichtfenster das Fotografieren erlauben, sind dagegen sehr selten. Tauchst du gerne, dann ist der Schutzbeutel iWP des deutschen Herstellers ewa-marine eine Empfehlung. Achte vor dem Kauf unbedingt auf die Maße des Smartphones, beispielsweise passt in den Schutzbeutel iWP von ewa-marine kein iPhone X oder ein iPhone in Plusgröße.

SELFIE-STICK ALS ARMVERLÄNGERUNG

Der Klassiker allen Zubehörs für Smartphone-Fotografen ist der Selfie-Stick. Er hat durch die Selfie-Fans zu Unrecht einen schlechten Ruf erhalten. Ein Selfie-Stick ist nichts anderes als eine Armverlängerung. Mit ihr kannst du spektakuläre Aufnahmen machen, da du

Positionen erreichst, an die du sonst nicht hinkommst, beispielsweise eine Klippe oder den Abhang neben einem schmalen Grad. Dass du im gefährlichen Gelände beim Fotografieren aufpassen musst, insbesondere mit einem Selfie-Stick, sollte nicht unerwähnt bleiben. Die meisten Selfie-Sticks bieten einen Bluetooth-Auslöser, um die Smartphone-Kamera aus der Distanz auszulösen. Einige Modelle nutzen einen Kopfhörer-Anschluss als Auslöser. Zusammengeschoben nehmen Selfie-Sticks wenig Platz in Anspruch und passen bequem in jeden Rucksack. Aus der Ferne lässt sich die Smartphone-Kamera übrigens auch mit der Kabelfernbedienung eines Ohrhörers auslösen.

SMARTPHONE-HALTERUNG FÜR DAS FOTOSTATIV

Du besitzt bereits ein Fotostativ, idealerweise ein kleines Reisestativ? Wunderbar, denn mit einer Halterung für das Smartphone kannst du die Smartphone-Kamera auch für Nachtaufnahmen mit langer Belichtungszeit verwenden. Interessant ist hier insbesondere die Lichtmalerei etwa des Huawei P10, bei der eine Szene so lan-

→ ge belichtet wird, wie man den Auslöser gedrückt hält. Beispielsweise lassen sich so nebelartig erscheinende Flussläufe oder Meeresbrandungen ablichten aber auch rote und weiße Streifen von den Autoscheinwerfern im nächtlichen Straßenverkehr. Für andere Smartphones gibt es entsprechende Apps, mit denen ebenfalls Langzeitbelichtungen möglich sind. Eine empfehlenswerte Halterung kostet übrigens keine zehn Euro.



↔ Eine Smartphone-Halterung für ein herkömmliches Fotostativ erhältst du bereits ab etwa zehn Euro. Oft kannst du auch die Halterungen eines Selfie-Sticks verwenden.

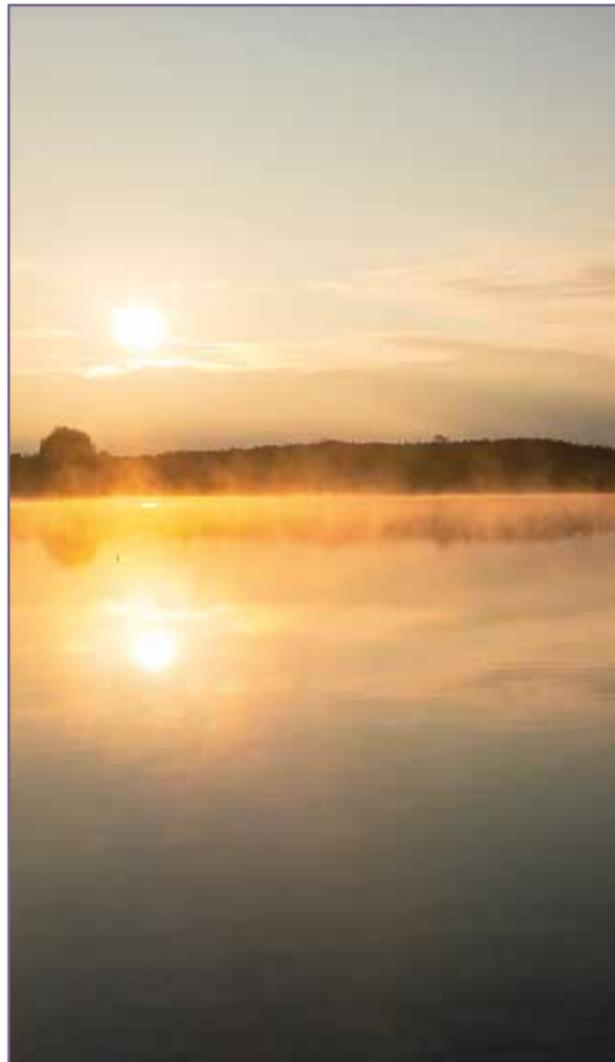
Auch mit einem Smartphone kannst du fotografieren wie mit einer großen Kamera. Mit einem Stativ kannst du beispielsweise Langzeitbelichtungen erstellen oder Verwacklungen bei schlechten Lichtbedingungen vermeiden.



AUFSTECK-OBJEKTIVE

Das Objektiv einer Smartphone-Kamera hat eine feste Brennweite, die etwa zwischen 24 und 28 Millimeter im Vergleich zum Kleinbildformat liegt. Mit ihr erstellst du weitwinklige Aufnahmen. Das ist ideal für Landschaftsaufnahmen, weniger aber für Makros oder Porträtaufnahmen. Aus diesem Grund nutzen einige Smartphones eine weitere Kamera mit einer höheren Brennweite um die 50 Millimeter im Vergleich zum Kleinbildformat, die sich ideal für Porträtaufnahmen eignet. Den Digitalzoom sollte man übrigens nur sehr sparsam verwenden, denn dieser vergrößert nur einen Ausschnitt. Das geht zulasten der Bildqualität.

Die optischen Möglichkeiten der Smartphone-Kamera kannst du mit einer ganzen Reihe von Aufstecklinse erweitern. Diese decken vom Makro, Fisheye bis Tele alle wichtigen Brennweiten ab. Für ein paar Euros bekommst du bereits Plastikobjektive, die für erste Experimente gute Dienste verrichten. Aufsteckobjektive mit



OSLO Everyday expeditions

Oslo Down Hybrid Long

High quality outdoor
equipment since 1908
www.bergans.com

EMIL SOLLIE

Bergans
OF NORWAY

Tauche mit einer Makro-
linse in ganz neue Welten
ein. Bereits günstige
Modelle mit Plastiklinsen
ermöglichen faszinierende
neue Sichtweisen auf die
kleinen Dinge wie Blätter,
Blüten oder Insekten. Sie
kosten nur wenige Euro.



Aufnahme mit deutlich höherer Auflösung und Qualität erstellen, als es die Smartphone-Kamera eigentlich erlaubt. Dies bewerkstelligt die App, indem sie mehrere Aufnahmen zu einer kombiniert. Eine vergleichbare App für Android gibt es leider nicht. Aber auch für Android-Smartphones gibt es interessante Kamera-Apps. Beispielsweise bietet das kostenlose „Open Camera“ viele Funktionen und lädt zum Experimentieren ein.

FOTOS IM ROHDATENFORMAT

Besonders für das Fotografieren beeindruckender Landschaften ist es sehr ratsam, die Bilder nicht im JPEG-Modus zu fotografieren. Das ist zwar voreingestellt und vereint die beiden Vorteile, dass diese Dateien fix und fertig entwickelt sind und wenig Speicherplatz belegen, doch der Nachteil ist eben die Entwicklung durch die Kamera-App: Denn hier drehen die Smartphone-Hersteller meist deutlich an den Reglern und verpassen den Bildern einen starken Kontrast sowie kräftige Farben. Das mag auf den ersten Blick bei Landschaftsaufnahmen beeindruckend wirken, doch so gehen Details verloren.

Sinnvoller ist es, die Bilder als Rohdaten zu speichern. Dazu verwenden Android- und iOS-Smartphones das DNG-Format von Adobe. Du kannst diese Fotos bereits am Smartphone bearbeiten und erhältst auch Feinheiten beispielsweise in den Wolken, die mit dem JPEG-Format schlicht verloren gehen. Die meisten Android-Smartphones unterstützen dieses Format, ab dem iPhone 6S und iPhone SE auch alle neueren Apple-Smartphones.

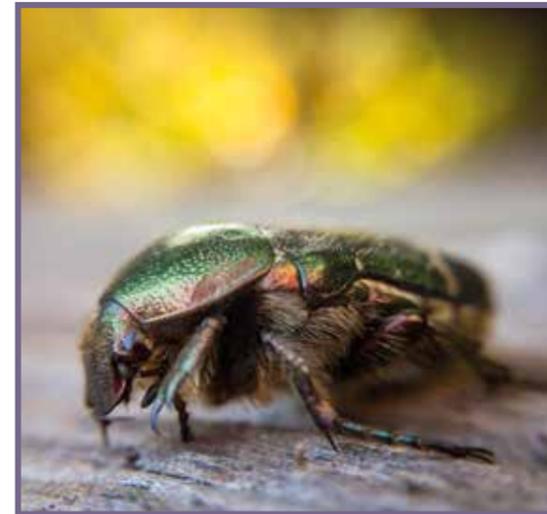
→ Glaslinsen bieten eine bessere Qualität. Ein günstiger Einstieg in diese Liga sind beispielsweise die Aufstecklinsen der Smartphone-Optics-Serie von Inline. Am hochwertigsten sind Objektive von Oloclip und die von Zeiss ExoLens Pro, die es aber nur für das iPhone gibt. Die meisten Aufstecklinsen werden wie eine Wäscheklammer auf das Smartphone geklippt. Vor dem Kauf solltest du unbedingt darauf achten, dass die Aufstecklinse passend für dein Smartphone ist.

NÜTZLICHE APPS

Auch mit speziellen Apps kannst du die Funktionen deiner Smartphone-Kamera erweitern. Jedes Smartphone kommt mit einer eigenen Kamera-App, die bereits optimal auf die Kamera zugeschnitten ist. Hast du ein Smartphone mit Dual-Kamera, beispielsweise ein iPhone X, LG G6 oder Oneplus A5000, kannst du so zwischen den beiden Kameras umschalten oder eine Unschärfe-funktion nutzen, die eine große Blende einer DSLR-Kamera simuliert.

Doch so gut die Standard-Kamera-Apps bereits sind – manch andere Kamera-App bietet mehr Funktionen. Beispielsweise kannst du mit der iOS-App „Hydra“ eine

Die Aufnahme dieses Käfers wurde mit einem iPhone 6S und einer billigen Makrolinse aus einem YPS-Heft erstellt. Die Bildmitte wird scharf wiedergegeben, zu den Rändern wird das Bild immer unschärfer. Das liegt zwar an der minderen Qualität der Linse, doch positionierst du das Motiv in die Bildmitte, fällt das kaum noch auf.



In den Kamera-Apps der Android-Smartphones kannst du meist das DNG-Format auswählen, bei der vorinstallierten Kamera-App des iPhone ist dies nicht möglich. Empfehlenswert sind zusätzliche Kamera-Apps wie etwa Manual für iOS. Auch die beiden Apps Snapseed und Lightroom CC sollten auf keinem Smartphone fehlen. Beide unterstützen das DNG-Format und bieten ausgezeichnete Bearbeitungsfunktionen.

FAZIT

Mit einer Smartphone-Kamera und passendem Zubehör kannst du sehr flexibel fotografieren und sparst gegenüber einer DSLR-Kamera einige Kilo Gepäck. Die Bildqualität, die eine Smartphone-Kamera bietet, ist zudem vor allem bei guten Lichtverhältnissen erstaunlich hoch. Als Minimalausrüstung empfehle ich eine Powerbank, einen Selfie-Stick und unterschiedliche Objektivaufsätze. So geht dem Smartphone die Energie nicht aus und du kannst eine Smartphone-Kamera sehr variabel einsetzen.



MADE IN NORWAY

SINCE 1879

Wolle ist wieder in Mode - und Norweger Pullover sind wieder im Vormarsch. Unsere Strickwaren wurden mit 140jähriger Erfahrung verfeinert. Durch die Herstellung in Norwegen sind wir in der Lage, jede Produktionsphase aufmerksam zu verfolgen. Das sichert höchste Qualität in jeder Hinsicht. Dale of Norway - made in Norway since 1879.

Ihren nächsten Händler finden Sie auf

DALEOFNORWAY.COM





Breathe fresh air

Unterwegs mit Bergans of Norway

→ **Turglede wünschen sich Norweger**, wenn jemand aufbricht zu einer Tour. Wer das Konzept hinter diesem norwegischen Wort versteht, der kennt auch die Vision des norwegischen Outdoor-Ausrüsters Bergans of Norway. Turglede steht für die Begeisterung am Draußensein und die Freude auf jede Tour – egal ob eine Expedition zum Südpol, wochenends am Hausberg vor der Tür oder auch nur morgens mit dem Hund.

Es geht um die Momente, in denen man mit der Natur eins ist, tief durchatmet und dieses einzigartige Glücksgefühl empfindet, Tourglück eben – Turglede. Dieses Gefühl zu erlangen ist mit schlechter Ausrüstung schwierig, jeder weiß, wie störend ein schlecht sitzender Rucksack, ein scheuerndes Nahtelement oder einengenende Bekleidung sein kann. Die Idee „Freedom of Movement“, also maximale Bewegungsfreiheit, ist Grundlage aller Bergans-Produkte.

Dieser Idee war auch schon vor 110 Jahren Ole Ferdinand Bergan verpflichtet, der 1908 mit der Erfindung des modernen Rahmenrucksacks den Grundstein der Firma Bergans legte und dessen Unterschrift die Vorlage für den Bergans-Schriftzug ist. Auf einer Wanderung im Fjell bog der Tüftler Weidenzweige U-förmig zurecht und befestigte sie an seinem klassischen Wanderrucksack, da es ihn störte, dass das gesamte Gewicht des Rucksacks nur auf den Schultern lastete. Nach Beendigung der Tour baute er diese Konstruktion aus Metall nach. Das erste Bergans-Produkt war geboren. So konn-

→ te die Last nun besser zwischen Schultern und Hüfte verteilt werden, und Touren wurde insgesamt angenehmer. Turglede und ein Meilenstein in der Entwicklung hin zum modernen Gestellrucksack.

Erfindergeist und die Produktentwicklung zusammen mit den weltbesten Abenteurern waren immer schon ein Garant dafür, jedem Outdoor-Sportler ein optimales Produkt für seine Bedürfnisse anzubieten.

Mit dem Erreichen des Südpols durch den norwegischen Abenteurer Roald Amundsen begann vor mehr als 100 Jahren auch die lange und ereignisreiche Expeditionsgeschichte von Bergans of Norway, die sich mit der Unterstützung weltberühmter Pioniere von Robert Scott über Ernest Shackleton oder Edmund Hillary bis zu den aktuellen Team-Bergans-Mitgliedern wie Cecilie Skog oder Rune Gjeldnes fortsetzt.

Als Hardware-Entwickler kam auch der spätere CEO und Hauptanteilseigner der Firma Bergans of Norway, Ragnar Jensen, ins Unternehmen und brachte seine Erfindung, das Ally Faltkanu, gleich mit. In einem langen und kalten skandinavischen Winter tüftelte Ragnar an dem Boot, das von den Walfangbooten der Inuit inspiriert ist. Weil ihn das aufwändige Umtragen der schweren Feststoffboote auf seinen Touren auf den skandinavischen Seen und Flüssen immer gestört hat, suchte er nach einer leichteren, portablen Lösung. Das Ally Faltkanu – auch hier finden wir wieder die Bergans prägenden Elemente Turglede, Freedom of Movement und Erfindergeist.

Nach einem Großbrand 1986 und der folgenden Insolvenz des Unternehmens kaufte Ragnar mit der heutigen Sustainability & New Business Direktorin Sølvi Nilson und einem befreundeten Investor die Konkursmasse auf.

Bergans SPORT EQUIPMENT



The best in the world for over 50 years. However, Bergans have never been content to rest on their laurels. They have always placed great importance on remaining ahead in the development of new models and the use of new and more suitable materials.

With more than 50 years of experience and world famous quality, construction and workmanship, Bergans guarantee you the best rucksack that money can buy.

Patent  **nr. 20547**

Bekjendtgjørelse fra patentkommissionen.

Rygmeis.
 Cykkelfabrikant Ole F. Bergan av Tønsberg.
 (Fuldmægtig: Internationalt Patent-Bureau, Kristiania.)
 Patent i Norge fra 18de december 1909.

nstanden for nærværende opfindelse
 rygmeis og er fremstillet paa vedlagte
 hvor:
 1 viser et vertikalt længdesnit av
 2 viser samme set bakfra, og
 3 er et grundrids i snit,
 4, 5 og 6 viser tilsvarende rids av
 i en anden udførelsesform.
 sen er for største delen utført av lette

buerør 1 opadgaaende rør 7 oventil bøiet ov
 som i fig. 4 vist til bærebøiler 8, der er f
 bundet ved et tverbeslag 9. Under beg
 bøiler er spændt et strammere lærbaand i
 der er fæstet med den ene ende til bøilerr
 frie ender og med den anden ende til y
 forlængelser av tverbeslaget 9. Da ogsaa h
 baandene 10 er kortere eller strammere e
 svarende til bøilernes 8 krumning, vil vegt
 av meis med paaspændt sæk, naar bøiler



ROALD AMUNDSEN,
 the world famous Norwegian arctic and antarctic explorer, has written
 us as follows:
 I have on several occasions been using
 Bergans Meis and Knapsack, and it has always
 served me exceedingly well.
 Bårdrud, 28th January 1928.



→ **Als Komplettausrüster** ist Bergans of Norway heute Marktführer in Norwegen und in vielen wichtigen europäischen Märkten aktiv. Am Hauptsitz in Hokksund, eine knappe Stunde von Oslo entfernt, arbeiten etwa 100 Mitarbeiter in Verwaltung, Entwicklung, Design, Logistik und Verkauf. Die norwegische Natur liegt hier nicht nur als Ausblick vor dem Bürofenster, sondern auch als Testarena direkt vor der Haustür. Die Herkunft der norwegischen Firma spiegelt zudem ein Blick auf das Bergans-Logo. Die „Birkebeiner“ sind wichtige Figuren aus der norwegischen Historie und retteten Anfang des 13. Jahrhunderts das Königskind Håkon Håkonsson aus den Wirren des Bürgerkriegs mit Skiern über die Berge östlich von Lillehammer. Jährlich erinnert der beliebte Volkslanglauf „Birkebeiner“ über die historische Distanz und mit dem exakten historischen Gewicht des königlichen Kindes (3,5kg) am Rücken an dieses Ereignis.

Bergans of Norway will Menschen inspirieren, in die Natur zu gehen und diese auch zu bewahren und zu schützen:

„What we love we will protect“

Dass sich Bergans zudem hochgesteckte Ziel im Bereich der Nachhaltigkeit gesetzt hat, beweist das umfangreiche „Long live the Product“-Programm, mit dem nicht nur die Entstehung eines Produktes betrachtet wird, sondern dessen ganzer Lebenszyklus. Neben qualitativ



K. Bergsten. Norwegian skiers with the King's son Haakon Haakonsson, year 1204.

Bergans
SKI-BINDINGS



Reg. Trade Mark.



hochwertigen Produkten, die möglichst schonend und aus nachhaltigen Materialien (Organic Cotton, Recycled Polyester, RDS Down, Recycled Down ...) hergestellt werden, stehen dabei neue Serviceleistungen im Mittelpunkt. Um die in alten Materialresten schlummernden Ressourcen, nicht mehr reparierbare Reklamationsprodukte oder Left-Over-Materialien weiter sinnvoll zu nutzen, hat das Unternehmen kürzlich sogar eine eigene „Redesign“-Kollektion gestartet, die im Headquarter in Hokksund per Hand von zehn Mitarbeitern genäht wird. Seit vergangenem November sind die einzigartigen Produkte, von Einkaufstaschen über Packbeutel bis hin zu Handycases, in Norwegen erhältlich. Zudem ist seit diesem Sommer „Sybil“ on tour: ein zur Näherei umfunktionierter E-Bus, in dem auf Festivals und Events Kleidungsstücke vor Ort repariert und ausgebessert werden.

EINE NEUE GENERATION VON TRADITION UND ERFINDERGEIST:

Seit April diesen Jahres ist Jan Tore Jensen der CEO von Bergans of Norway. Der 35-Jährige ist der Sohn von Hauptanteilseigner Ragnar Jensen und hat schon als Jugendlicher bei Bergans in den Ferien im Lager gearbeitet. Bevor er die Leitung der Firma übernahm, durchlief er viele Stationen im Hause, er kennt und lebt die Geschichte und die Werte wie kein anderer. Als eifriger Skifahrer und Jagdfreund ist er viel draußen unterwegs und kann daher auch bestens erklären, was sich hinter Turglede versteckt.



11 FRAGEN AN

Jan Tore Jensen

Ein guter Tag beginnt ... mit einem schwarzen Kaffee und einer guten Diskussion.

Wenn ich meinen Kindern etwas raten würde ... Vergesst jetzt nicht euren Spaß – für die ernstesten Dinge habt ihr später noch sehr viel Zeit.

Wenn ich einen Rat brauche ... dann scheue ich mich nicht, um Rat zu fragen.

Am meisten enttäuschen mich ... unehrliche Menschen.

An meinen Mitarbeitern begeistert mich ... Offenheit und Ehrlichkeit in der Zusammenarbeit.

Drei Dinge, auf die ich keinesfalls verzichten wollte ... Familie, Freunde, Arbeit.

Leider habe ich es nie gelernt ... einen Rückwärtssalto zu machen.

Mein größter Fehler ist ... mich zu sehr in meine Arbeit zu vertiefen.

Wenn Zeit für mich keine Rolle spielen würde ... würde ich mehr Zeit draußen verbringen und die Natur genießen.

Wäre ich der mächtigste Mann der Welt, würde ich ... versuchen, die Menschen dazu zu bewegen, Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen.

Mein Lebensmotto lautet: ... Die Familie kommt an erster Stelle!

HERAUSFORDERUNG
Montane Yukon Arctic Ultra

... auf den Spuren der Goldsucher

THE
ORIGINAL
NATURAL
BASE LAYER.

MADE BETTER

Unser neuestes Bodyfit™ ist ein vielseitiges System von Merino Base Layern mit unseren unverwechselbaren weichen, atmungsaktiven und geruchsabweisenden Eigenschaften. Dieser Base Layer der nächsten Generation wurde hinsichtlich Passform, Style und Designdetails aktualisiert.

icebreaker



In der eisigen und unendlich scheinenden Winterlandschaft des Yukon Territory reduziert sich das Leben auf das Wesentliche: Trinken, Essen, Wärme. In den Nächten herrscht absolute Stille. Einsamkeit. Je kälter es wird, desto unwahrscheinlicher, dass die Natur dir auch nur den kleinsten Fehler verzeiht. So ging es den Glücksrittern des Klondike Gold Rush vor mehr als 100 Jahren – und genau das gilt auch heute noch im Norden Kanadas.

Foto: Marcel Hasenbalg



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich diesem beeindruckenden Naturerlebnis zu nähern, denn der Yukon bietet eine Vielzahl an Aktivitäten: Hundeschlittentouren, Schneeschuhwandern, Skitouren oder Eisfischen, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Die Teilnehmer beim Montane Yukon Arctic Ultra (MYAU) mögen es etwas extremer. Sie suchen die Grenzerfahrung. Wobei durch die gewählte Distanz der Härtegrad vorgegeben ist. Seit nunmehr 16 Jahren können sich die Starter aussuchen, ob sie einen Marathon, 100, 300 oder 430 Meilen zurücklegen wollen. Bei der Wahl des Fortbewegungsmittels bestehen die Optionen Skilanglauf, Fatbike und Laufen.

Mehr als 800 abenteuerbegeisterte Menschen haben sich bisher auf diesen harten und kalten Weg gemacht. Bezeichnenderweise sind die 430 Meilen die beliebteste Distanz, von Whitehorse ins legendäre Dawson City. Diese Strecke folgt dem Trail des härtesten Hundeschlittenrennens der Welt, dem Yukon Quest.

Wer nimmt an einem solchen Event teil? Das können ja wohl nur Verrückte sein ... Ja, das stimmt, ein wenig verrückt muss man schon sein. Das Teilnehmerfeld ist ein kompletter Querschnitt der Gesellschaft: Alle Alters- und Berufsgruppen aus zahlreichen Nationen sind vertreten. Sucht man nach Gemeinsamkeiten, findet man diese unter anderem in der Einstellung zum Leben. Egal ob reicher Rinderzüchter aus den USA, Chirurg aus Deutschland oder Krankenschwester aus Kanada – sie alle suchen das Abenteuer und Herausforderungen in ihrem Leben sowie den direkten, ungeschönten Kontakt mit der Natur. Dafür muss man nicht unbedingt bei einem solchen Rennen teilnehmen. Viele Menschen haben sicher ähnliche Motive und erreichen ihr Ziel ebenso mit einer privat organisierten Reise, aber neben der zusätzlichen Motivation durch den sportlichen

TIPP
Survival
Kurse

Im Yukon und in vielen anderen kalten Regionen gibt es Anbieter von Überlebenskursen. Je einsamer die geplanten Touren sind, desto sinnvoller ist die Teilnahme an einem solchen Kurs.



Foto: Joe Bishop



PURE
MOUNTAIN

ENGINEERED IN THE
HEART OF THE DOLOMITES

SALEWA.COM



INSPIRED
BY YOU
THE ORIGINAL
REBORN

MORE
SUSTAINABLE

HERGESTELLT AUS
RECYCELTEN PLASTIKFLASCHEN



THE ORIGINAL
MULTIFUNCTIONAL HEADWEAR

ZEIGE VERANTWORTUNG

TIPP Ausrüstung

Die richtige Ausrüstung ist ein sehr komplexes Thema. Denn was für den einen hervorragend funktioniert, kann für den anderen zu einem echten Problem werden. Auf articultra.de/de/ausruestungstipps/ finden sich viele Tipps und Anregungen.

Foto: Joe Bishop



Foto: Marcel Hasenbalg
Foto: Mark Gillett



Foto: Joe Bishop



Foto: Joe Bishop



Foto: Marcel Hasenbalg



Foto: Jan Francke



Foto: Joe Bishop



Foto: Marcel Hasenbalg

TIPP Trinken Trinken Trinken

ABENTEUER ←

Trinken in der Kälte ist unglaublich wichtig. Je nach Belastung braucht der Körper enorme Mengen an Flüssigkeit. Hat man nicht ausreichend Thermoskannen dabei, muss man bei jedem Wetter in der Lage sein, Eis oder Schnee zu schmelzen.

Wettbewerbe bieten die Organisatoren des MYAU ein durchdachtes Konzept und damit einhergehend auch ein gewisses Sicherheitsnetz.

Die individuellen Vorbereitungen für eine solche Expedition sind dennoch sehr intensiv. Je länger die Strecke, desto wichtiger die körperliche Fitness. Zeitlimits sorgen dafür, dass man auf den einzelnen Etappen deutlich länger auf den Beinen ist, als man das normal tun würde. Wer sich gewissenhaft vorbereiten will, braucht also lange (besser noch: sehr lange) Trainingseinheiten. Da die notwendige Ausrüstung in den meisten Fällen in einer Pulka gezogen wird, muss diese intensive Belastung konsequent trainiert werden. Wer mit dem Fatbike unterwegs ist, steht vor der Herausforderung, das umfangreiche Material sicher am Bike zu verstauen, und die Skilangläufer brauchen sowohl die richtige Lauftechnik als auch eine spezielle Ausrüstung.

→ **Eine Hürde jedoch** müssen alle meistern: die unbarmherzige Kälte! Aber nicht jedes Jahr ist gleich. 2018 sanken die Temperaturen fast jede Nacht auf bis -50°C , das ist sogar für den Yukon ungewöhnlich. Bei diesen extremen Kältegraden muss jeder Handgriff sitzen. Dinge, die bei -35 Grad noch problemlos funktionieren, werden zu einer enormen Belastung.

MEDIZINISCHE FAKTEN

Alle zwei Jahre führt das Zentrum für Weltraummedizin Berlin eine Studie an den Teilnehmern der 430-Meilen-Strecke durch. Man erhofft sich dadurch unter anderem Erkenntnisse, die bei zukünftigen Reisen zum Mars hilfreich sein könnten. Dr. Mathias Steinach fasst einige spannende Studienergebnisse zusammen:

Nur ca. 50 bis 60 Prozent des Energieverbrauchs wird durch Nahrung geliefert. Der Rest muss entsprechend aus körpereigenen Reserven kommen.

Die Kälte aktiviert Botenstoffe aus der Muskulatur. Das bewirkt eine Steigerung der Wärmeproduktion des Körpers, aber gleichzeitig noch mal zusätzlichen Energieverbrauch.



Foto: Martin Hanley

Hieraus ergibt sich ein Verlust an Körpermasse von ca. 4 kg innerhalb der Dauer des Laufes, mit besonderem Verlust an Fettmasse (ca. 3 kg).

Erfolgreiche Teilnehmer zeigen eine stärkere Aktivierung ihres sogenannten sympathischen Nervensystems. Das bewirkt eine Aktivitätssteigerung bzw. führt zu einem „Alarmzustand“ mit verbesserter Aufmerksamkeit, Vigilanz und Energiebereitstellung.

Die Untersuchungen haben weiterhin ergeben, dass „Finnisher“ schon vor dem Rennen mehr geistige Zuversicht und geringere Anspannung zeigen.



Foto: Yann Bestrest



Foto: Yann Bestrest

TIPP

„Kühlen“

Kopf

bewahren

Selbst erfahrenen Nordmännern und -frauen passieren Fehler. Dann heißt es: Ruhig bleiben! Sind die Temperaturen extrem kalt, darf man nicht in Panik geraten. Es hilft, vorab möglichst viele Szenarien und entsprechende Lösungen durchzuspielen.

Foto: Martin Hanley



Nengal Mid Hood

Recycelte Fischnetze für einen nachhaltigen Fußabdruck auf und abseits der Piste. Erhältlich als Outdoorprofis Artikel im Herbst Winter 2018 Sortiment.

Haglöfs



REISE TIPPS

Alle Infos zum Abenteuer MYAU gibt es im Netz unter www.arcticultra.de.

Die Hauptreiseroute verläuft über den Flughafen Vancouver nach Whitehorse. Man kann mit Air Canada fliegen, oder man kombiniert einen Flug mit irgendeiner Airline nach Vancouver und fliegt von dort aus weiter mit der Air North, einer sehr beliebten regionalen Airline.

Beliebte Hotels sind das Coast High Country Inn (coast-hotels.com) in Whitehorse und das Downtown Hotel (downtownhotel.ca) in Dawson City. Wer nach einer günstigen Unterkunft sucht, findet auch tolle Hostels, etwa das Beez Kneez in Whitehorse (bzkneez.com).

Für die Fortbewegung im Yukon gibt es die Möglichkeit, einen PKW (drivingforce.ca) oder ein wintertaugliches Wohnmobil (fraserway.com) zu mieten. Alternativ kann man auch von Whitehorse aus Ausflüge buchen, bei denen der Anbieter den Transport übernimmt.

Über eine Online-Recherche findet man schnell Anbieter von Winterabenteuern im Yukon. Ein sehr nützliches Portal ist travelyukon.com.

Der Yukon Quest (yukonquest.com) startet alle zwei Jahre in Whitehorse. Wenn man die Möglichkeit hat, dieses legendäre Hundeschlittenrennen zu erleben, sollte man das unbedingt tun.

Eine der beliebtesten Winteraktivitäten sind Hundeschlittenabenteuer. Vom Eintagesausflug bis zu einer langen Tour ist alles möglich. Es gibt zahlreiche gute Anbieter, wie zum Beispiel Muktuk Adventures (muktuk.com).

MONTANE
FURTHER. FASTER.

**NEU ICARUS
& PHOENIX
KOLLEKTION**



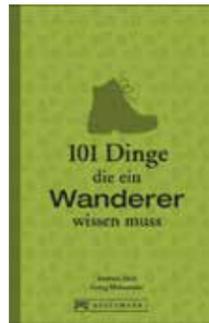
**OPTIMALE
WÄRMELEISTUNG
BEI JEDEM
WETTER**

Unsere Icarus und Phoenix Jacken sind Meilesteine im Bereich synthetischer Isolierung. Die innovative PrimaLoft® ThermoPlume Füllung bringt die Performance von Daune und ist dazu noch enorm wetterfest.

PRIMALOFT **PERTEX**
QUANTUM

montane.eu

14,99 €



**Andreas Dick,
Georg Hohenester**

101 Dinge, die ein Wanderer wissen muss

Mit diesem Wanderwissen im Rucksack kann unterwegs nichts schief laufen. Wie gehe ich in welchem Gelände? Was tun bei Blasen? Wie plane ich eine Tour? Und was war noch mal ein Wandervogel? Dieses Wanderbuch beantwortet alle Fragen, die Wanderanfängern und alten Trekking-Hasen unterwegs begegnen. Zum Schmökern und dank alphabetischer Sortierung auch ein praktisches Nachschlagewerk. Ein wunderbares Geschenk, für sich selbst oder andere Wanderfreunde.

Erschienen im Bruckmann-Verlag
192 Seiten, ca. 100 Abbildungen, Flexcover
Preis: 14,99 €



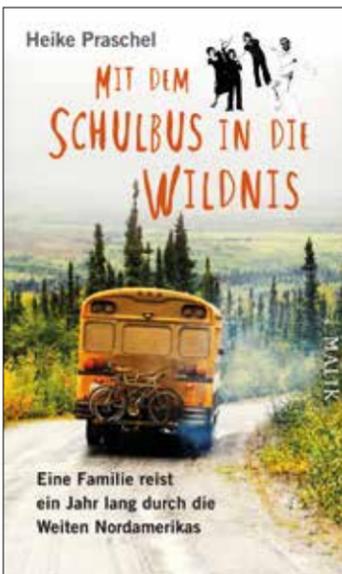
29,95 €

ABENTEUER PUR 100 einzigartige Reisen weltweit

Dieses Buch präsentiert 100 einzigartige Reisevorschläge rund um die Welt. Lassen Sie sich verführen und folgen Sie Ihrem Instinkt. Einmal den höchsten Berg der Alpen umrunden? Die Mont-Blanc-Trekkingtour führt auf atemberaubenden Wegen zu den schönsten Ausblicken auf den Giganten. Auf den Spuren der Evolution wandeln und die Erkenntnisse des berühmten Naturforschers Charles Darwin hautnah erleben? Spektakuläre Kreuzfahrten führen zu den Galápagos-Inseln und deren endemischer Tierwelt.

Erschienen im Kunth Verlag
304 Seiten mit 216 Abbildungen, gebunden
Preis: 29,95 €

Erschienen im Piper-Verlag
256 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag
Preis: 20,00 €



20,00 €

Heike Praschel

Mit dem Schulbus durch die Wildnis Eine Familie reist ein Jahr lang durch die Weiten Nordamerikas

Vier Jahre nach ihrer turbulenten Weltreise zieht es Heike Praschel mit ihrer Familie erneut in die Ferne. Sie fahren in einem umgebauten Schulbus durch Kanada und Alaska bis zum Polarkreis und anschließend Richtung Süden bis nach Mexiko. Für ein Jahr vom Schulunterricht befreit, tauchen Emma, 9, und Paula, 7, begeistert ein in diese neue Welt. Zusammen mit ihren Eltern lernen sie, sich in der Wildnis zurechtzufinden und mit einem Minimum an Besitz zurechtzukommen.



15,00 €

Torbjørn Ekelund: Im Wald Kleine Fluchten für das ganze Jahr

Am See zelten, unter Sternen schlafen und den Vögeln lauschen – Torbjørn Ekelund erfüllt sich den Traum vom Ausstieg in die Natur und zieht jeden Monat für eine Nacht in den Wald. Auf seinen Mikroexpeditionen findet er nach der Arbeit Ruhe und Abgeschiedenheit. Einfühlsam und inspirierend schildert er, wie wenig man für so ein Abenteuer braucht. Denn Wälder gibt es überall, man muss einfach nur hineingehen.

Erschienen im Malik National Geographic Verlag • Übersetzt von Andreas Brunstermann
272 Seiten, Klappenbroschur • Preis: 15,00€



sherpa
ADVENTURE GEAR

SHERPA ADVENTURE GEAR, DIE AUTHENTISCHE
BERGSPORT- UND OUTDOOR-MARKE AUS NEPAL.

sherpaadventuregear.co.uk

8050 Bertrange-Luxemburg | FREELANDER 'S | www.freelanders.lu • **01097 Dresden** | DER GIPFELGRAT | www.gipfelgrat.de • **01099 Dresden** | DIE HÜTTE | www.die-huette.net • **01277 Dresden** | RUMTREIBER | www.rumtreiber.de • **04103 Leipzig** | TAPIR LEIPZIG | www.tapir-store.de • **04107 Leipzig** | HUSKY OUTDOOR STORE | www.husky-sachsen.de • **04019 Leipzig** | UNTERWEGS | www.unterwegs-leipzig.de • **06108 Halle/Saale** | ÖTZI | www.oetzi-halle.de • **07743 Jena** | FRISLIV | www.frisliv.de • **09120 Chemnitz** | MEHRPROFI | www.mehrprofi.de • **09423 Gelsenau** | FAHRRAD BAUER | www.fahrrad-bauer.de • **10178 Berlin** | CAMP 4 | www.camp4.de • **10435 Berlin** | Mont-K | www.mont-k.de • **10969 Berlin** | 360° OUTDOOR | www.360-outdoor.de • **14467 Potsdam** | JOJO TREKKINGLADEN | www.jojotrekking.de • **14766 Brandenburg** | CA-OUT-TREK | www.ca-out-trek.de • **17489 Greifswald** | TREKKINGHAUS GREIFSWALD | www.trekkinghaus-greifswald.de • **18055 Rostock** | NORDCAMP | www.nordcamp.de • **18439 Stralsund** | ON TOUR | www.ontour-stralsund.de • **23552 Lübeck** | GLOBECAMP | www.globecamp.com • **24103 Kiel** | TUM Trekking-und-mehr | www.unterwegs-kiel.de • **24937 Flensburg** | TUM Trekking-und-mehr | www.unterwegs-flensburg.de • **26123 Oldenburg** | YETI | www.yeti-ol.de • **26121 Oldenburg** | BIWAK | www.biwak.de • **26122 Oldenburg** | UNTERWEGS OLDENBURG | www.unterwegs-oldenburg.de • **26382 Wilhelmshaven** | UNTERWEGS WILHELMSHAVEN | www.unterwegs-wilhelmshaven.de • **26441 Jever** | UNTERWEGS JEVER | www.unterwegs-jever.de • **26871 Papenburg** | SPORT KLAHSEN | www.sportklahsen.de • **27283 Verden** | ZUGVOGEL | www.zugvogel-verden.de • **28195 Bremen** | UNTERWEGS ORANGE | www.unterwegs-orange.de • **28195 Bremen** | UNTERWEGS BREMEN | www.unterwegs-bremen.de • **28195 Bremen** | QUO VADIS | www.quovadis-hb.de • **29221 Celle** | UNTERWEGS CELLE | www.unterwegs-celle.de • **29410 Salzwedel** | BIKER 'S ONLY | www.bikersonly-saw.de • **30159 Hannover** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • **30159 Hannover** | BLUE SKY | www.bluesky-outdoor.de • **30163 Hannover** | BERGSPORTZENTRALE | www.bsz-hannover.de • **32423 Minden** | WELTENBUMMLER | www.weltenbummler-minden.de • **32756 Detmold** | ZUGVOGEL | www.zugvogel-detmold.de • **33098 Paderborn** | DER OUTDOORLADEN | www.deroutdoorladen.com • **33602 Bielefeld** | UNTERWEGS BIELEFELD | www.unterwegs-bielefeld.de • **34434 Borgentreich** | OUTDOOR-PLACE | www.outdoorplace.de • **34630 Gilserberg** | KELLERWALD-OUTDOOR | www.kellerwald-outdoor.de • **35037 Marburg** | TAPIR MARBURG | www.tapir-marburg.de • **35390 Gießen** | TAPIR GIESSEN | www.tapir-giessen.de • **36129 Gersfeld** | ALPINA-SPORTH AUS | www.alpina-sporthaus.de • **36381 Schlüchtern** | SPORT FLEMMIG | www.sport-flemmig.de • **37073 Göttingen** | FROHNATOUR | www.froh-natour.de • **37269 Eschwege** | DER AUSTRÜSTER | www.ausruester-eschwege.de • **37671 Höxter** | UNTERWEGS HÖXTER | www.unterwegs-hoexter.de • **38100 Braunschweig** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • **40223 Düsseldorf** | SACK & PACK | www.sackpack.de • **41812 Erkelenz** | WELTENBUMMLER | www.weltenbummler-erkelenz.de • **42103 Wuppertal** | ROCKSTORE | www.rockstore-wuppertal.de • **44136 Dortmund** | OUTLIVE | www.outlive-store.de • **44532 Lünen** | FRISCHLUFT | www.frischluff-luene.de • **45131 Essen** | INSIDER TRAVELLER | www.insider-outdoor.de • **46045 Oberhausen** | SPORT WONSYLD | www.sport-wonsyld.de • **46483 Wesel** | UNTERWEGS WESEL | www.unterwegs-wesel.de • **47051 Duisburg** | UNTERWEGS DUISBURG | www.unterwegs-duisburg.de • **47799 Krefeld** | SACK & PACK | www.sackundpack.de • **48143 Münster** | TERRACAMP | www.terraccamp.de • **48143 Münster** | UNTERWEGS MÜNSTER | www.unterwegs-muenster.de • **49074 Osnabrück** | BEWATREK | www.bewatrek.de • **49377 Vechta** | RUCKSACK.DE | www.rucksack.de • **49808 Lingen** | SPORTSWORLD | www.sportsworld-lingen.de • **51373 Leverkusen** | EINFACH WEG • **51643 Gummersbach** | NATUR+SPORT | www.natur-und-sport.de • **52062 Aachen** | SPORT SPEZIAL | www.sport-spezial.de • **53111 Bonn** | UNTERWEGS | www.unterwegs-bonn.de • **53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler** | BASISLAGER | www.basislager.com • **53604 Bad Honnef** | TROPEX | www.tropex.de • **53937 Schleiden-Gmünd** | PETERS SPORTEAM | www.peterssportteam.de • **54290 Trier** | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • **54292 Trier** | VIKING ADVENTURES | www.viking-adventures.de • **54576 Hillesheim** | OUTDOOR AM EIFELSTEIG | www.outdoor-eifelsteig.de • **55116 Mainz** | SINE MAINZ | www.sine-mainz.de • **55411 Bingen** | OUTDOOR-PARADISE | www.outdoor-paradise-bingen.de • **56068 Koblenz** | BIWAKSCHACHTEL | www.biwakschachtel.de • **56288 Kastellaun** | X-SPORT | www.x-sport-kastellaun.de • **56357 Miehlen** | OPTIMUM | www.optimum-net.de • **56751 Polch** | NIESMANN | www.niesmann.de • **56856 Zell** | WANDERLAND | www.fahrradverleih-zell.de • **58762 Altena** | JAN 'S RADLAND OUTDOOR | www.jansradland.de • **59423 Unna** | SCHRÖER | www.sportschroerer.de • **59755 Rodsberg** | WIND & WETTER | www.windundwetter.com • **61348 Bad Homburg** | REISEFIEBER | www.reisefieber-outdoor.de • **63110 Rodgau** | SPORT AKTIV | www.sportaktiv-shop.de • **63329 Egelsbach** | OUTDOOR-MEGASTORE | www.outdoor-megastore.de • **63739 Aschaffenburg** | SPORT+OUTDOOR SCHÄDLICH | www.schaedlich.de • **64289 Darmstadt** | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • **64720 Michelstadt** | ODENWALD-OUTDOOR | www.odenwald-outdoor.de • **64823 Gross Umstadt** | HORIZONTE | www.horizonte-gross-umstadt.de • **65549 Limburg** | BIWAK | www.biwak.com • **66111 Saarbrücken** | HORIZONT | www.horizont-outdoor.de • **66424 Homburg/Saar** | GALILEO | www.galileo-homburg.de • **67346 Speyer** | VAN ERSCHTEL SPORT | www.vanerschel-sport.de • **67657 Kaiserslautern** | RUCKSACK | www.rucksack-kaiserslautern.de • **69115 Heidelberg** | BACKPACKER-STORE | www.backpacker-store.de • **69168 Wiesloch** | PANAMA | www.panama-outdoor.de • **72070 Tübingen** | BIWAKSCHACHTEL | www.biwakschachtel-tuebingen.de • **73525 Schwäbisch Gmünd** | OUTDOOR-ZEIT | www.outdoor-zeit.de • **74076 Heilbronn** | ADVENTURE COMPANY | www.adco-hn.de • **75177 Pforzheim** | FELS+EIS | www.felsundeis.com • **75365 Calw** | TOM 'S BERGSPORTLADEN | www.toms-bergsport.de • **76133 Karlsruhe** | BASISLAGER | www.basislager.de • **76275 Ettlingen** | OUTDOOR-CENTER | www.sporthaus-loeffler.de • **76456 Kuppenheim** | BERGSPORT KOLB | www.bergsport-kolb.de • **77652 Offenburg** | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • **77815 Bühl** | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • **79098 Freiburg** | ADVENTURE COMPANY | www.adco-fr.de • **79540 Lörrach** | EISELINSPIRT | www.eiselinsport.de • **82256 Fürstfeldbruck** | HIGHLANDER • **83059 Kolbermoor** | GO WEST | www.sportgowest.de • **83435 Bad Reichenhall** | RIAP SPORT | www.riapsport.de • **84028 Landshut** | ALPENSTRAND | www.alpenstrand.de • **84539 Ampfing** | FREE AND OUT | www.freeandout.de • **85049 Ingolstadt** | SPORT IN | www.sport-in.net • **85276 Pfaffenhofen** | KA-2 | www.ka-2.de • **86150 Augsburg** | BERGSPORTHÜTTE | www.bergsport-huette.de • **87453 Kempten** | MAXI-BERGSPORT | www.bergsport-maxi.de • **87484 Nesselwang/Allgäu** | SPORT MARTIN | www.bergsport-martin.de • **87527 Sonthofen** | WORLD OF OUTDOOR | www.worldofoutdoor.com • **87629 Füssen** | NORDWAND SPORTS | www.nordwandsports.de • **88074 Meckenbeuren** | BAUMHAUER OUTDOORSPIRT | www.baumhauer-sport.de • **88212 Ravensburg** | GIPFELSTÜRMER + GIPFELSTÜRMER SCHUHE • **88239 Wangen/Allgäu** | SPORT JAKOB | www.sportjakob.de • **90402 Nürnberg** | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.de • **90762 Fürth** | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.de • **90768 Fürth** | CARAVAN GREBNER | www.caravan-grebner.de • **91054 Erlangen** | FREILAUF | www.freilauf.de • **91207 Lauf a.d. Pegnitz** | AUF+AB | www.aufundab-online.de • **91522 Ansbach** | MOUNTAIN-SPORTS | www.mountain-sports.de • **92278 Illschwang** | FREIZEIT-OUTDOOR | www.freizeit-outdoor.de • **93047 Regensburg** | LAUF UND BERG KÖNIG | www.laufundberg.de • **93086 Würth a.d. Donau** | DER AUSTRÜSTER | www.der-ausruester.de • **93326 Abensberg** | BERG+BIKESPORT | www.berg-bikesport.de • **94032 Passau** | PRITZ GLOBETROTTER | www.pritz-shop.de • **94469 Deggendorf** | PINGUIN | www.pinguin-reisehaus.de • **95445 Bayreuth** | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier.de • **96450 Coburg** | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier.de • **97070 Würzburg** | BASISLAGER | www.basislager-wuerzburg.de • **97816 Lohr** | KASBEK | www.kasbek.de • **99084 Erfurt** | UNTERWEGS | www.unterwegs-erfurt.de

Foto: Martin Hartley





DIE TRIPLE CROWN OF HIKING

ERHÄLT MAN FÜR DAS DURCHWANDERN DER DREI AMERIKANISCHEN WEITWANDER-
WEGE **PACIFIC CREST TRAIL**, **CONTINENTAL DIVIDE TRAIL** UND **APPALACHIAN
TRAIL** IN JEWEILS EINER SAISON!

DER LÄNGSTE  **4.989** KILOMETERN
DER 3 TRAILS: CONTINENTAL DIVIDE TRAIL MIT

WENIGER ALS

15%

beenden im Durchschnitt die einzelnen Trails.
Damit brechen 4 von 5 Startern
das Vorhaben ab. Häufigste Ursache:
zu schweres Gepäck und Beschwerden
durch die damit zu hohe Last.

DER HÖCHSTE  **DER ERSTE** mit der Triple Crown: Eric
Ryback bezwang den PCT in **1970** mit **18** Jahren.
Außerdem **1969** den Appalachian mit 16 Jahren
und **1972** den heutigen Continental Divide Trail.
PUNKT: FORESTER PASS
PACIFIC CREST TRAIL
4.009 METER

Die größten Gefahren

auf dem CDT:

- Orientierungslosigkeit
- Das Wetter: Eis, Schnee, Sturm, Blitz, Donner.
- Bären, Pumas, Elche
- Heftiger Sonnenbrand
- Schneeblindheit
- Das Durchqueren starker Strömungen
- Höhenkrankheit

Der Schnellste

Karel Sabbe, ein 26 Jahre alter Zahnarzt aus Belgien,
durchwanderte 2016 den PCT in 52 Tagen, 8 Stunden und
25 Minuten ... Das entspricht einem durchschnittlichen
Tagespensum von über 81 km. In 2018 absolvierte Karel
Sabbe die 3500 km des AT in 41 Tagen, 7 Stunden
und 39 Minuten.

DER TIEFSTE  **PUNKT: BEAR MOUNTAIN STATE PARK**
APPALACHIAN TRAIL
38 METER



ERLEBE UNSERE MERINO BASELAYER



OUR COMMITMENT TO FAIR WOOL

Der **ORTOVOXX WOOL PROMISE (OWP)** stellt sicher, dass Farm-Produktionssysteme
unseren hohen Qualitätsansprüchen sowohl in den Aspekten Farm- und Land-
Management, als auch im Tierschutz, dem Transport und der Schlachtung entsprechen.
Für verantwortungsvoll produzierte Wolle unserer tasmanischen Wollfarmen.



Entdecke das **OWP**
auf ortovox.com!

ORTOVOXX

RISE UP

IT'S A FORCE
THAT CALLS US
FROM THE HEIGHTS,
A FEELING OF
FULLNESS.



#MILLETRISEUP

