



Die Risiken des Lebens

Trekkingtouren abseits von WLAN und medizinischer Sofortversorgung? Mit dem Kajak auf einer befahrenen Schifffahrtsstraße unterwegs? Übernachten bei Minusgraden im Zelt? Nur ein Klettersteigset als letzte Sicherung zwischen Mensch und Abgrund? Viele Outdoor-Aktivitäten wirken auf Nicht-Outdoorer befremdlich. Warum macht man sowas? Ist das nicht gefährlich?

Es gilt: Manche Dinge muss man eben erleben, um ihren Reiz zu verstehen. Und natürlich gibt es Gegenden und Tätigkeiten, die potentiell unangenehmer und gefährlicher sind als der Grillabend auf der heimischen Terrasse – aber eben auch deutlich spannender, reizvoller und erlebnisreicher. Die Beweggründe, "Outdoor" zu sein, sind reichhaltig: Für den einen ist die Begegnung mit anderen Kulturen und Landschaften – in diesem Heft eindrucksvoll im zweiten Teil des Beitrags zum Pamir Highway beschrieben – die Triebfeder. Der andere sieht das ganze kompetitiv und ordnet sich selbst der Kategorie Gipfelbezwinger zu.

Outdoor ist auch immer ein Gegenentwurf zum Alltagstrott des einundzwanzigsten Jahrhunderts: die kleine Flucht aus dem täglichen Trubel, auf der Suche nach Entspannung, Erlebnis und Natur. Um auch die zweite Frage zu beantworten: Ja, Outdoor kann gefährlich sein – wie das Leben an sich. Deswegen sollte man schauen, dass man nur Aktivitäten angeht, die man auch beherrscht. Nützlich ist es natürlich, wenn man sich außerdem im Notfall zu helfen weiß; das war für uns der Grund, den Crashkurs Outdoor-Medizin ins Magazin aufzunehmen.

Alle, die gerne draußen unterwegs sind, wissen natürlich, dass die Wahl der richtigen Ausrüstung ein entscheidender Faktor ist und zu Erlebnis und Sicherheit beiträgt. Hier kommen wir ins Spiel – gerne beraten wir Dich bei der Wahl der richtigen Ausrüstung für Dein nächstes Abenteuer!



R1 Air

Der R1* Air wurde konzipiert, damit du auch bei kalten Wetterverhältnissen aktiv bleiben kannst. Die Zickzack-Struktur sorgt für den perfekten Ausgleich zwischen Kälteschutz und Atmungsaktivität, ohne zusätzliches Gewicht.





ERFAHRUNGEN UND BERICHTE

14-31 Fernreise

Pamir Highway (2) – Modernes Roadmovie auf dem Dach der Welt

50-63 Challenge

50 OVERNIGHTER - 50 Übernachtungen im Jahr außerhalb gemauerter Gebäude

70-78 Behind the label

TATONKA – Philosophie, Hintergründe, Arbeitsweise

96 Outdoor by Numbers

Interessantes über das Leben draußen

AUSRÜSTUNGEN

32-45 Aktuelle Produkte

Sich wohlfühlen bei jeder Temperatur

64-69 Funktionen im Fokus

Crashkurs Outdoor-Medizin (2) SICHERHEIT UND NOTRUF – wie man sich helfen kann





10, 70, 93 Sinnfragen

47	Impressum
48	Wir über uns
90-91	Nice to read Buchtipps mit Ideen und Möglichkeite
94-95	Die Fachgeschäfte der outdoor-profis

Spitzenadressen in der Region













ZUM GREIFEN NAH: DEIN NÄCHSTES ABENTEUER

Draußen zu sein weckt in dir sofort die gute Laune? Dann komm mit auf die SPORT 2000 Entdeckungsreise zu Deutschlands schönsten Ecken: echte Geheimtipps, ausgefallene Lieblingsorte und die persönlichen Highlights unserer Outdoor-Scouts erwarten dich!

- » coole Inspirationen für deinen nächsten Trip
- » hilfreiche Expertentipps
- » praktische Vor-Ort-Informationen
- » interessante Insights der Markenhersteller
- » die neuesten Outdoor-Trends und Must-haves für Herbst/Winter 2020

All das und noch vieles mehr findest du jetzt auf mission-outdoor.de







Kunstvoll angelegte Terrassen und farbige Berge geben der kargen Landschaft Afghanistans einen fast heiteren Anstrich.



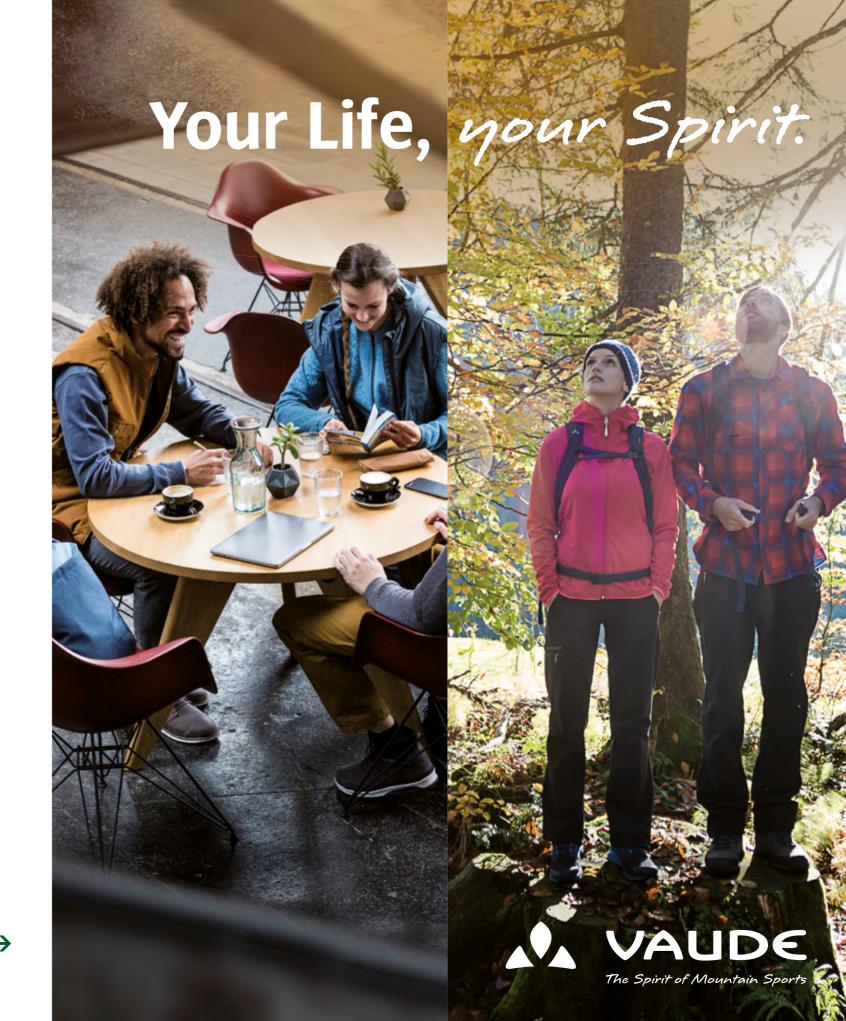
→ EIN HEISSES BAD FÜR DEN KINDERWUNSCH

Bald erreichen wir die heißen Quellen von Bibi Fatima, die nach der Tochter des Propheten Mohammed benannt sind. Wie passend, denn auffällig viele junge Frauen besuchen den Ort. Dem schwefelhaltigen, aber angenehm mineralisch riechenden Wasser wird nicht nur eine heilende Wirkung nachgesagt, es heißt auch, dass ein Bad in einer hier befindlichen Grotte Kinderreichtum bescheren soll. Inschallah, so Gott will. Männer und Frauen baden streng voneinander getrennt und nackt. Fotografieren ist daher streng verboten. Schade, denn die weißen Sinterterrassen und das türkise, dampfend aus dem Boden sprudelnde Wasser wären ein tolles Motiv.

Erquickt und porentief rein vom 40 Grad warmen Heilwasser, machen wir noch einen Abstecher zu einem kleinen Basar, auf dem wir lecker duftende Aprikosen erstehen. Plötzlich tippt mir jemand auf die Schulter. Ich drehe mich um und schaue in das Gesicht eines vollbärtigen alten Mannes. Er streckt mir sein Handy

ein Foto von mir machen. Bis heute sind Westler hier wohl so selten, dass wir eine gewisse Attraktion darstellen. Also einmal lächeln bitte. Dann tauschen wir die Rollen, und der freundliche Opi mit seiner Kalpak, der typischen Pamiri-Kopfbedeckung, posiert für mich.

Danach erhalte ich noch eine Lektion in Pamiri-Smalltalk, unser Fahrer Rustam übersetzt. Das Gespräch beginnt wie fast jede Unterhaltung mit einem Fremden hier: Wie alt bist du, bist du verheiratet, wie viele Kinder hast du? Als ich ihm antworte, versucht er seine Enttäuschung zu verbergen. Aber ich spüre, dass ihn die Kombination aus meinem Alter und dem Status unverheiratet und kinderlos umtreibt - hier ein undenkbarer Zustand. Es wird nicht das letzte Mal gewesen sein, dass meine Antwort Sorgenfalten beim fragenden Gegenüber verursacht. Jetzt verstehe ich auch den Andrang an den heißen Quellen. Zum Abschied lädt er mich trotzdem auf einen Caj ein. Typisch für eine Begegnung mit den Pamiri. Trotz ihrer beklemmenden Armut, der Isolation und den vielen Schicksalsschlägen der letzten Jahre – von Bürgerkrieg, entgegen und zeigt dann auf mich. Verstehe, er möchte Naturkatastrophen, politischer Repression und Korruption



Es heißt, das ganze
Periodensystem liege im
Pamir vergraben – eine
Anspielung auf den
Mineralienreichtum
des Gebirges, der für
die oft surrealen Farben
verantwortlich ist.

bis hin zum Erstarken des islamischen Fundamentalismus – sind sie überaus herzlich, gastfreundlich und ehrlich interessiert an den fremden Besuchern.

Leider haben wir aber keine Zeit, die Einladung anzunehmen, denn wir müssen schnell weiter in Richtung Süden. Schließlich ist der Weg nach Ishkashim jetzt gerade wieder frei. Erst letzte Woche hat es hier Erdrutsche und Überschwemmungen gegeben, an ein Durchkommen war tagelang nicht zu denken. Wir fahren wieder ins Tal des Pandsch hinab und folgen dem Fluss weiter ins Innere des gewaltigen Gebirges. Die Ausblicke werden immer grandioser. Bald tauchen die 6000er und 7000er des Hindukuschs im Süden auf. Drei Tage lang wird uns dieser berauschende Blick jetzt begleiten.

SCHARFSCHÜTZEN UND ANIMISTISCHE TÄNZE

Ich stehe am Flussufer, könnte einfach die paar Meter durch das seichte Wasser waten, und schon wäre ich in Afghanistan. Eigentlich dürfte ich gar nicht hier sein. Es ist strengstens verboten, sich dem Grenzstreifen zu nähern, und erst recht ihn zu betreten. Die vier Grenzsoldaten sehen es entspannt. Direkt hinter unserem Guesthouse haben sie ihren Wachposten bezogen. Nachdem sie zunächst meine Kamera-ausrüstung anerkennend gemustert und sich dann beherzt an meinem Zigarettenvorrat bedient haben, öffnen sie mir das knarzende Tor und weisen mir den Weg. Bevor sie es sich doch noch anders überlegen, laufe ich schnurstracks nach unten.

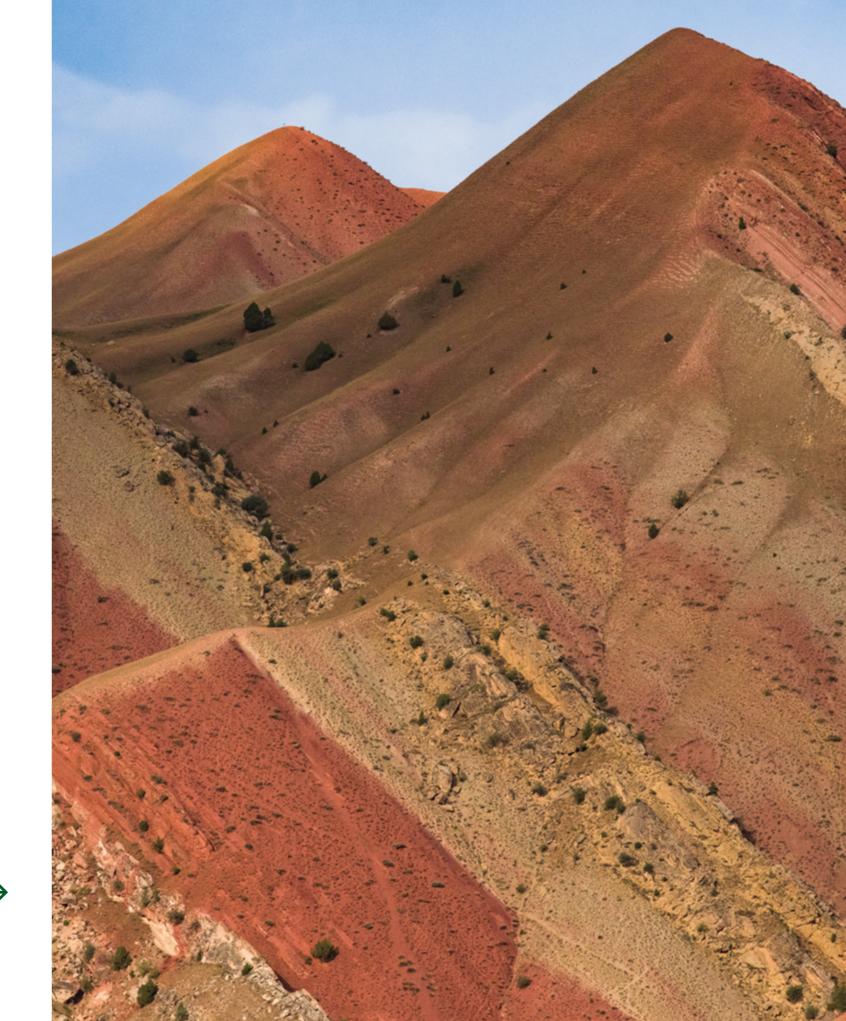
Ein mulmiges Gefühl beschleicht mich, wenn ich mir überlege, dass auf der anderen Seite, nur wenige Meter entfernt, schon seit Jahrzehnten der Krieg tobt. Dass sich in wenigen Kilometern Entfernung die ersten Taliban in ihren Stellungen verstecken und IS-Kämpfer

das Land infiltrieren. Dass auf beiden Seiten Scharfschützen des Militärs auf unübersehbaren Wachtürmen in Position sind. Wahrscheinlich beobachten sie mich schon längst durch ihre Feldstecher. Was, wenn plötzlich einer die Nerven verliert? Oder die Soldaten ihrer Ablösung nicht Bescheid sagen? Plötzlich finde ich es gar keine so gute Idee mehr, hier unten bis zum Sonnenuntergang zu verweilen. Langsam, aber bestimmt laufe ich zum Guesthouse zurück und bin erleichtert, als ich die Pforte nach einigen Minuten erreiche. Zu meinem Erstaunen ist der Militärposten jetzt unbesetzt. Ausgerechnet heute glüht der Himmel, und leuchtende Fotowolken ziehen über die dramatische Bergkulisse. Was wäre das für ein Motiv gewesen! Ich ärgere mich nun doch ein wenig, dass ich nicht noch ein paar Minuten ausgeharrt habe. Aber Intuition und meine Sicherheit gehen nun mal vor.

Außerdem geht es nun im Guesthouse actionreich weiter. Unsere Gastgeber veranstalten für uns und die anderen Gäste aus Frankreich, Japan und Italien ein kleines Fest. Wir sitzen alle um ein großes Feuer herum, die Männer spielen auf einer Dombra, dem melancholischen Zupfinstrument Zentralasiens. Ein Akkordeon und Trommeln begleiten sie, sentimentale Volkslieder erklingen. Einige Wodka später, als die Milchstraße schon hoch am Himmel steht, werden die Lieder wilder, und wir tanzen wie Derwische um das Feuer. Ich frage mich, ob es schamanische Klänge sind, die uns gerade in Trance versetzen. Das wäre so abwegig nicht, denn der Animismus ist in den hiesigen Tälern bis heute stark verbreitet und koexistiert mit dem Ismaelitentum.

AUF MARCO POLOS SPUREN

Eigentlich wollten wir heute auf Tuchfühlung mit den afghanischen Nachbarn gehen, und zwar auf dem Transborder-Market. Dieser findet wöchentlich im





Niemandsland auf einer Brücke statt. Afghanen bieten an der Straße. Heute ist der Tag der Pamir-Festungen. hier ihre Waren feil: Obst und Gemüse, Kleidung und Kunsthandwerk. Wegen Sicherheitsbedenken - es gibt aktuelle Anschlagsdrohungen der Taliban – ist der Markt aber nun bis auf Weiteres geschlossen.

Etwas enttäuscht biegen wir also direkt in den legendären Wakhan-Korridor ein, den schon Marco Polo bereist haben soll. Zwar ist die Historizität des venezianischen Kaufmanns bis heute umstritten, jedoch sind seine Schilderungen immer noch so treffend, dass es nur schwer vorstellbar ist, dass die Erzählungen nicht zumindest ein Stückchen Wahrheit enthalten.

Wir fahren in diesem breiten Grenztal den ganzen Tag 120 Kilometer nach Osten, den Hindukusch zur Rechten, den Pamir zur Linken, winkende Menschen

Am Mittag besichtigen wir die über 2000 Jahre alte Fluchtburg von Kachkala. Und dort treffen wir sie doch noch: Eine afghanische Familie hat ihren Bauchladen kurzerhand vom Transborder-Market hierher verlegt, hoffend, dass sich der ein oder andere Tourist an die Ruinen verirrt. Ich erstehe zwei wundervolle handgemachte Tücher. Vater und Sohn drängen sich zu meiner Freude regelrecht für ein Foto auf. Als sie posieren, muss ich schlucken. Eine Szene wie aus einem Rambo-Film. Der Filius hält mir einen Gewehrlauf in die Kamera. Ein Spielzeug zwar nur, aber dennoch befremdlich. Hat denn Afghanistan in den letzten Jahrzehnten nicht genug Gewehre gesehen?

Abends kraxeln wir zur Festung Jamchun hinauf, die auf 3200 Metern über dem Wakhan-Korridor thront





über den Pamir-Highway



Beste Reisezeit: Juli bis Anfang September, dan sind die Temperaturen erträglich und die Pässe befahrbar. Von Oktober bis April ist Winter im





gepolsterte und verstaubare Schulterträger

seitlicher
Schnellzugang
ins Hauptfach

abschliessbare Reissverschlüsse



riesige Öffnung mit selbst-stehendem Mechanismus

aus robustem 1000D Cordura



Während der Autor an Höhenkrankheit leidet, spielt die Jugend von Alitschur Volleyball auf fast 4000 Metern.

und während der Feldzüge Alexanders des Großen ihren Zweck erfüllte. Ich kann niemanden aus der Gruppe überzeugen, bis Sonnenuntergang hierzubleiben. Und so habe ich das Schauspiel ganz für mich allein: Die gegenüberliegenden Gipfel des Hindukuschs beginnen zu glühen. Der Himmel erstrahlt in Pink und Purpur, findet seinen Widerschein in den mächtigen, tausendfach verzweigten Mäandern des Pandsch. Der Rückweg allein in der Dunkelheit über Stock und Stein ist weniger romantisch. Es wird eiskalt, und ich bin nur im T-Shirt unterwegs und nun froh, wenigstens meine neuen Schals dabei zu haben. Es ist stockfinster, und ich habe die Orientierung verloren. Mein GPS-Gerät habe ich dummerweise nicht mitgenommen, und mein Handy

nützt mir in dieser Einöde so gar nichts. Mitten in der Nacht komme ich dann doch noch in unserem Guesthouse in Yamg an. Durchgefroren, bin ich dankbar, dass mir die Gruppe noch eine Schüssel

PAMIRI-KULTUR, AGA KHAN UND KARAKORUM-BLICKE IN LANGAR

dampfenden Plov aufgehoben hat.

Auch am nächsten Tag berührt uns der Atem der Geschichte. Wir besuchen ein Museum in einem typischen Pamirhaus und erfahren dort viel über das Leben und die Kultur der Pamiris. Über dem hölzernen geschnitzten Portal thront der gehörnte Totenschädel eines Steinbocks. Wir setzen unsere Fahrt 80 Kilometer durch den Wakhan-Korridor fort. Felswände mit Höhlen und eine buddhistische Stupa erzählen von der Vergangenheit des Tales, in dem heute der moderate Islam der Ismailiten die verbreitste Glaubensform ist und der Aga Khan als geistiges Oberhaupt verehrt wird. Im Westen kaum bekannt ist dessen gleichnamige Stiftung, die größte private Entwicklungsorganisation der Welt, sie hat im bettelarmen Tadschikistan schon



Neugierige Kinder trifft man überall.

viel Gutes bewirkt, etwa Schulen und Krankenhäuser gebaut oder Katastrophenhilfe geleistet. Die Nacht verbringen wir in Langar, wo der Wakhan und der Pamir zusammenfließen und ab hier den Pandsch bilden. Die Sicht ist klar, und so können wir am Ende des Wakhan-Tales die vergletscherten 7000er des Karakorums in Pakistan bestaunen.

TEMPERATURREKORD MEETS HÖHENKRANKHEIT

Heute wollen wir hoch hinaus. Wir verlassen den Wakhan-Korridor und schrauben uns am Pamir-Fluss entlang nach oben, erreichen das Dach der Welt am Chargusch-Pass (4344 m) und verlassen die Höhe um 4000 Meter für die nächsten drei Tage nicht mehr. Die Ausblicke werden immer atemberaubender, die Berge immer bunter.

Am Nachmittag erreichen wir Alitschur, ein kleines Dorf auf 3900 Metern inmitten der unendlichen Bergwüste. Einsamer und isolierter kann ein Ort nicht sein. Eine Handvoll weißer Lehmhäuser und Jurten, die vor den riesigen knallbunten Bergen wie Puppenhäuser anmuten. Die meisten Bewohner Alitschurs verbringen nur den Sommer hier oben, um ihre Yaks weiden zu lassen. Im Winter kehren sie, bis auf einige wenige Hartgesottene, nach unten zurück in die "Städte". Nicht die schlechteste Idee, denn Alitschur ist der kälteste Ort Zentralasiens: Als Kälterekord wurde hier minus 65 Grad Celsius gemessen. Auch jetzt im August ist es nachts eiskalt, die Temperaturen fallen deutlich unter den Gefrierpunkt. Die Kälte ist aber gerade mein kleinstes Problem.

Bumm, bumm. Mein Herz schlägt wild, der Puls rast, das Blut rennt pochend durch die Adern. Hämmernde Schmerzen toben in meinem Kopf. Die Knie sind weich. Jetzt hat sie mich doch noch erwischt,

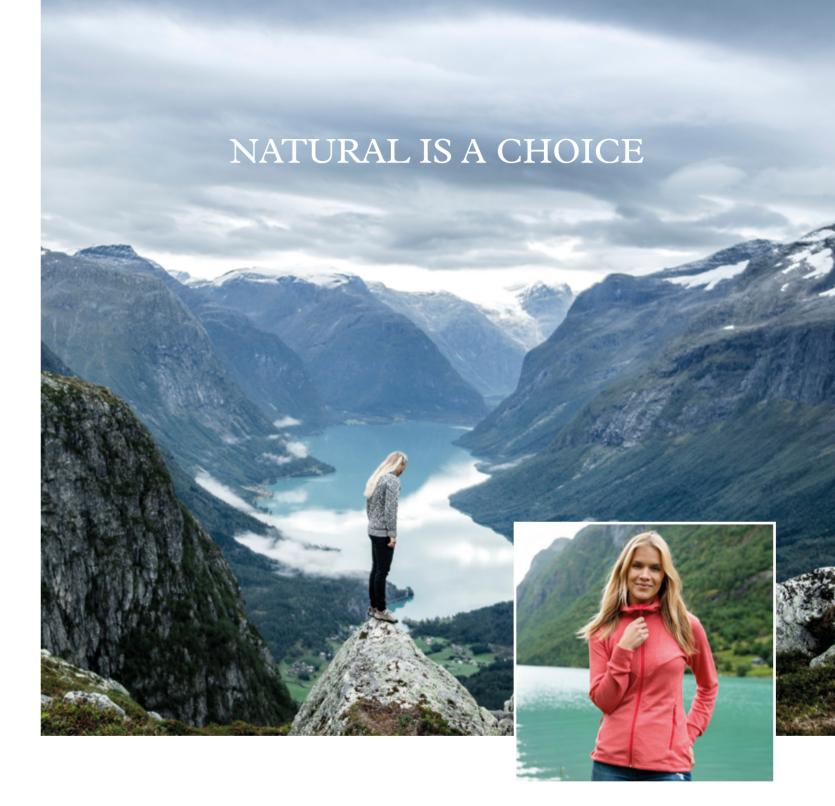


die berüchtigte Höhenkrankheit. Ich fühle mich um Jahrzehnte gealtert. Jede Bewegung wird zum Kraftakt, jeder Atemzug zum Hecheln. Die über 1200 Höhenmeter Anstieg heute waren dann wohl doch zu viel des Guten. Auf wackligen Beinen trotte ich zu unserer Hütte zurück und versuche mich mit viel Tee und einer ordentlichen Dosis Ibuprofen zu therapieren.

Draußen lärmt eine Gruppe junger Männer. Quietschfidel und offenbar völlig unbeeindruckt von der Höhe, springen sie am Volleyballnetz auf und ab. Unglaublich. Ich hingegen schaffe es gerade noch so, mich auf eine harte Holzpritsche zu hieven, um mich etwas auszuruhen.

Als ich wieder aufwache, strahlt warmes Abendlicht durch das milchige Fenster, die bizarr bunten Berge werden effektvoll von den letzten Sonnenstrahlen illuminiert. Perfektes Fotolicht. Also quäle ich mich doch noch einmal hoch.

Am nächsten Morgen haben die stechenden Kopfschmerzen zum Glück etwas nachgelassen. Ich bin zwar noch immer wacklig auf den Beinen, aber es reicht für eine kleine Fotowanderung zu Sonnenaufgang. Ich werde mit unglaublichen Impressionen belohnt. Bunt marmorierte Bergflanken, die aussehen wie gemalt, spiegeln sich in einem kleinen Weiher. Doch die Freude währt nicht lange. Als wäre ich nicht schon genug gepeinigt, erwartet mich die nächste biblische Plage: Moskitos. Abertausende. Offenbar in bester Frühstückslaune. Ehe ich mich versehe, hat mir die dunkle.



Devold® entwickelt hochwertige Outdoorbekleidung aus feinster Merinowolle – ohne Kompromisse.

Entworfen und getestet in Norwegen, gefertigt in Europa.

Das Original. Seit 1853 von norwegischen Pionieren getragen.







Der Atem der Seidenstraße in Osch – der letzten Station des Pamir Highways

blutrünstige Wolke schon zig Bisse versetzt. Zum Glück Murghab liegt auf 3800 Metern und ist mit 7000 Einhabe ich ein Moskitonetz im Fotorucksack und werfe es wohnern der "größte" Ort auf dem Dach der Welt. Wir schnell über meinen Kopf.

Nach dem Frühstück fahren wir auf ein karges Die Herberge hat ihre Glanzzeiten zwar schon vor Jahr-Hochplateau, das von Sand und Geröll bedeckt ist. Eingebettet in ockerfarbene Wände, erstrahlen die beiden Seen Bulunkul und Jaschilkul in grellem Azur. Eine Landschaft wie von einem anderen Planeten.

MURGHAB: CONTAINER-BAZAR AUF DEM DACH DER WELT

Weiter geht es über die Hochebene des Pamir. Die Landschaft wird immer surrealer, Bergflanken und Seen präsentieren sich in ständig neuen Farben. Am liebsten würde ich alle paar Meter für ein Foto halten. Wir müssen uns aber beeilen, denn wir haben noch 130 Kilometer Schotterpiste vor uns. So lasse ich die Science-Fiction-Kulisse an mir vorbeiziehen und bin wie hypnotisiert.

Plötzlich schrecken wir auf. Reifen quietschen, und im Rückspiegel sehe ich eine Staubsäule aufwirbeln. Oh nein - unser zweiter Jeep liegt am Straßenrand! Noch ehe wir das Schlimmste befürchten können, springen unsere Mitreisenden aus dem Lada. Großes Aufatmen, dass niemandem etwas passiert ist. Aber die Lenkachse ist gebrochen, und ein Reifen ist auch platt. Eine Panne mitten im Nirgendwo. In Deutschland würde man jetzt den ADAC rufen. Den gibt es hier natürlich nicht und auch sonst keine Pannenhilfe. Dafür weiß man sich zu helfen. Wir räumen den kaputten Jeep aus. Notdürftig wird die Achse mit Unmengen Panzer-Tape stabilisiert. Ungläubig schaue ich zu. Alisher winkt gelassen ab: Wird schon halten. Schließlich jedoch muss unser Toyota zweimal die restliche Strecke nach Murghab fahren, um alle ans Ziel zu bringen. Den Lada sehen wir nie wieder.

nächtigen im Hotel "Pamir", der besten Adresse im Ort. zehnten gesehen, aber es gibt das erste Mal seit Tourbeginn eine warme Dusche und sogar Internet. Da ich mich mittlerweile eingermaßen akklimatisiert habe, erkunde ich die kleine Siedlung in der Abenddämmerung. Die Sicht ist gut und reicht bis nach China. Grell blitzt die schneebedeckte Marmorpyramide des Siebentausenders Muztagh-Ata herüber. Ich wandere über den örtlichen Basar, der aus nichts als ein paar ausgemusterten Blechcontainern von Maersk und Hapag Lloyd besteht. Idyllischer ist es am Fluss, an dem einige Frauen ihre Sachen auf einem Reibebrett waschen. Von der benachbarten kleinen Moschee hallt der Ruf des Muezzins.

YAKS, PIK LENIN UND KARAKUL

Am nächsten Morgen steht ein neuer Mitsubishi Outlander vor der Tür. Wir haben keine Ahnung, wie Alisher den hier aufgetrieben hat, sind aber froh, dass es direkt und sicher weitergehen kann. Denn heute erreichen wir den höchsten Punkt unserer Tour, den Ak-Bajtal-Pass. Auf einem verwitterten Blechschild kann ich mich davon überzeugen, dass wir wirklich auf 4655 Metern angelangt sind. Als ich aussteige, erinnern mich Kopf und Knie wieder daran, dass es hier viel zu hoch für den gewöhnlichen Mitteleuropäer ist. Doch die Kulisse ist so farbenfroh, dass ich mich dazu zwinge, ein paar Schritte zu laufen und Fotos zu machen. Vorbei am letzten noch bestehenden Wachposten des alten Zarenreiches geht es dann wieder bergab. Linkerhand blicken wir in weite Täler, durch die sich Flüsse schlängeln. Auf Hochweiden grasen zottelige Yaks und zu meinem Erstaunen auch Dromedare. In der Ferne erkennen wir Jurten, aus denen friedliche Rauchsäulen in den knallblauen Himmel steigen. Hier ist das Land





Eine Piste wie auf einem anderen Planeten: → der Kyzyl-Art-Pass

der Pamir-Kirgisen, die noch immer von halbnomadischer Viehzucht leben.

Einige Stunden später erreichen wir den See Karakul. Wow, was für ein Anblick! Aus türkisen Wellen steigen kleine Inseln hervor, dahinter wachsen gigantische Bergmassive mit riesigen Gletschern in den Himmel. Hier begegnen wir auch Genosse Lenin wieder, genauer dem Pik Lenin, der mit 7134 Metern die Spitze des Gipfelensembles bildet und mittlerweile in Pik Ismoil Somoni umbenannt wurde. Genau so habe ich mir den Pamir immer vorgestellt – als ein fast überirdisches Naturspektakel, im wahrsten Sinne des Wortes. Denn der See ist durch einen Meteoriteneinschlag entstanden. Am Ostufer liegt das gleichnamige, aber im Gegensatz zum See ziemlich trostlose Dorf, wo wir die letzte Nacht in Tadschikistan verbringen.

EIN BOMBIGER TOILETTENGANG ZUM ABSCHIED

Heute geben unsere Allradgefährte und unser Kreislauf noch einmal alles. Wieder schrauben wir uns nach oben und queren den Kyzyl-Art-Pass auf 4270 Metern. Auf der rechten Seite begleitet uns seit Stunden ein schier endloser Zaun, der die Grenze zum chinesischen Xinjiang markiert. Auf der linken Seite hat die Natur einmal mehr den Farbkasten über den Bergen ausgeschüttet und präsentiert uns denkwürdige Ausblicke. Auch der Highway tut alles, um uns in Erinnerung zu bleiben. Er ist heute besonders ruppig, so als wolle er uns zum Abschied noch einmal eine rhythmische Gesäßmassage verpassen.

Das Ruckeln des Jeeps geht auf die Blase. Dringend müssen wir austreten. Ein paar Meter bergauf entdecke ich ein windgeschütztes Plätzchen. Als ich auf den Boden schaue, stockt mir der Atem: Zu meinen Füßen schlängeln sich feine, fast unsichtbare Drähte über den

Boden. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass sie bei Kontakt eine der vielen Landminen zünden, die hier trotz umfangreicher, auch von der EU und der OSZE unterstützter Minenräumarbeiten immer noch vergraben liegen. Inschallah, geht der Toilettengang glimpflich aus.

Dann knallt es aber doch noch. Düstere Wolken kündigen ein Gewitter an und bilden einen tollen Kontrast zu den froschgrünen Hügelketten und den höher gelegenen bordeauxfarbenen Bergen. Bevor uns das Unwetter erreicht, nehme ich schnell noch ein Foto auf. Es wird mein Lieblingsbild dieser Tour.

Ein letztes Mal Checkpoint. Dank dem bewährten Prozedere – Trinkgeld, Zigaretten, Smalltalk – können wir schnell und problemlos auschecken, Pardon, ausreisen. Auf Wiedersehen, Tadschikistan, ich werde deine raue Schönheit vermissen. Noch ein letzter Abschiedsblick auf die alles überragende Bergkette des Tschong Alai im Nordpamir, und schon sind wir im Niemandsland.

Vor dem kirgisischen Grenzposten heißt es nun auch Abschied nehmen von den Fahrern und Alisher. Ich verspreche, ihn und seine Familie beim nächsten Mal zu besuchen, Fotos zu schicken und vor allem zu heiraten. Damit ich beim nächsten Pamiri-Talk bessere Karten habe, zwinkert er mir zu.

WILLKOMMEN IN KIRGISTAN

Auf der kirgisischen Seite wartet schon unser neues Gefährt, ein geländegängiger, komfortabler Bus. Da wir Deutschen in Kirgistan kein Visum brauchen, sind wir schon nach ein paar Minuten im Immigrationsbüro wieder auf dem Pamir Highway.

Irgendetwas ist jetzt anders. Tatsächlich – es hat endlich aufgehört zu ruckeln. Unser Bus schnurrt flink wie ein Schneeleopard über die glatte, neue Asphaltstraße. Kirgistan ist in vielerlei Hinsicht moderner als andere Staa-



ten in Zentralasien, und das merkt man eben auch an den Straßen. Auch sonst ist hier einiges anders. Es ist viel grüner und lieblicher als jenseits der Grenze. Leider auch feuchter, wir erleben den ersten Regen unserer Tour. Unterwegs kehren wir in einer Jurte bei einer Nomadenfamilie ein und dürfen die köstliche selbstgemachte Butter und frische Ziegenmilch probieren. So gestärkt, geht es immer weiter bergab und hinein in das Pamir-Alaj-Tal. Nach 100 Kilometern kommen wir auf "nur noch" 3200 Metern Höhe in Sarytasch an.

EIN HAUCH VON SEIDENSTRASSE

Am nächsten Tag überqueren wie die schroffe, aber äußerst farbenfrohe Alaj-Kette und fahren durch das liebliche Tal des Flusses Guldzha. Es scheint fast, als kündigen die knalligen, warmen Rot-, Orange- und Gelbtöne an, dass wir uns jetzt wieder wärmeren Gefilden nähern. Meine Ohren knacken. Fast im Sinkflug geht es bis auf 900 Meter hinab ins subtropische Osch. Der heiße Atem und der aufregende Geruch der Seidenstraße wehen uns entgegen.



Stadt Kirgistans hat noch einiges mehr zu bieten. So besuchen den heiligen Berg Sulejman Too, der zum UNESCO Weltkulturerbe zählt. Jung und Alt quälen sich auf unzähligen Treppen ganz nach oben auf 1100 Meter. Am liebsten aber junge Frauen, denn oben wartet denn von Osch geht es weiter ein Stück entlang der die kirgisische Version von Bibi Fatima: eine Höhle, der

-> Osch liegt im fruchtbaren Fergana-Tal und ist vor allem Aber auch ohne Kinderwunsch lohnt sich der für seine Melonen bekannt, welche die leckersten von beschwerliche Weg hinauf. Man überblickt nicht nur ganz Zentralasien sein sollen. Doch die zweitgrößte die Stadt und die beeindruckende Moschee am Fuße des Berges, sondern kann weit in die hügelige Steppe streifen wir über den größten Basar Mittelasiens und hineinsehen. Als Reisender auf dem Pamir Highway weiß man spätestens jetzt, dass das Abenteuer hier sein Ende nimmt.

Ganz Abschied nehmen müssen wir aber noch nicht. Seidenstraße bis in den Tien Shan und zum Kirgisischen nachgesagt wird, dass sie die Fruchtbarkeit beflügelt, Meer, das gar keines ist, dem Issyk Kul. Doch das ist wenn man an ihren glatten Wänden hindurch rutscht. eine ganz andere Geschichte, die vielleicht ein anderes Mal im FRISCHLUFT Magazin erzählt wird.





ALBULA JACKET

Fühle dich frei auf deinen Streifzügen durch die Natur in dieser leichten, umweltfreundlichen Isolationsjacke. PFC-frei imprägniert, mit recycelter Ecodown® Kunstfaser gefüllt. Pflegeleicht mit einem hervorragenden Wärme-Gewichts-Verhältnis.









dung im Herbst? Was sollte ich im Winter anziehen, wenn ich weder frieren noch schwitzen will? Das sind die Fragen, denen man sich aktuell wieder widmet, stets auf de Suche nach der besten Kombination von Komfort, Schutz und Funktionalitä





HAGLÖFS ASTRAL GTX JACKET HERREN UVP: 350,00 €



FJÄLLRÄVEN NORRVÄGE FOLDSACK UVP: 179,95 €



MAMMUT WINTER HIKING SO PANTS HERREN UVP: 150,00€



MARMOT RIDGEFIELD LS HERREN UVP: 120,00€



A HAGLÖFS: strapazierfähige und dennoch leichte 2-Lagen-Gore-Tex-Regenjacke. UVP: 350,00 EUR B FJÄLLRÄVEN: Alltagsrucksack mit Laptopfach im Retro-Design. UVP: 179,95 EUR MEINDL: Wasserdichter, robuster Trekkingstiefel. Bietet guten Halt auch auf unbefestigten Wegen bei gleichzeitig hohem Komfort. UVP: 239,90 EUR D MAMMUT: Warme, komfortable Softshellhose mit Fleecefutter. UVP: 150,00 EUR **E** MARMOT: warmes, schweres Flanellhemd mit Fleecefutter und Isolierung im Ärmel. UVP: 120,00 EUR F HOKAONEONE: wasserdichter Trailrunningschuh mit niedriger Sprengung und starker Dämpfung. UVP:



SPEEDGOAT 4 GTX HERREN UVP: 160,00€

MEINDL

HERREN

ANTELAO GTX

UVP: 239,90 €

AKTUELLE PRODUKTE







→ I MTN. EQUIPMENT: Leichte und funktionelle Hardshell für alle Wandertouren. UVP: 299,90 EUR G MEINDL: Der Litepeak GTX kann durch eine überragende Passform überzeugen. Das Variofix-Schnürsystem gewährleistet optimalen Fersenhalt auch in alpinerem Gelände. UVP: 239,90 EUR **H** FJÄLLRÄVEN: klassischer Rundhalspullover aus Bio-Baumwolle. UVP: 79,95 EUR LOWA: wasserdichter Stiefel aus Nubukleder für Berg- und Trekkingtouren. UVP: ab 260,00 EUR **I** BERGANS: leichte, bequeme Fleecejacke mit Stehkragen und Daumenlöchern. UVP: 100,00 EUR

^{*} abgebildete Farben nur beispielhaft





BLACK HOLE DUFFELS

UVP: 120,00€



* abgebildete Farben nur beispielhaft

jacke in Melange-Optik. UVP: 120,00 EUR





LIGHTLINE JACKET

UVP: 299,90 €

DAMEN



ICEBREAKER

250 LS HALF ZIP CRYSTALLINE

DAMEN

UVP: 139,95 €



JACK WOLFSKIN
ICEGUARD SKIRT
DAMEN
UVP: 74,95 €

→ AMTN. EQUIPMENT: Legendäre, universelle Daunenjacke für Touren in kalten Regionen und den winterlichen Alltag. UVP: 299,90 EUR ■ JACK WOLFSKIN: Warmer, winddichter und wasserabweisender Stepprock aus recycelten Materialien. UVP: 74,95 EUR ■ LUNDHAGS: Funktionelle Trekkinghose für anspruchsvolle Outdoorer. UVP: 230,00 EUR ■ LOWA: Wasserdichter Halbschuh für zügige Wanderungen in gemäßigtem Terrain. UVP: 150,00 EUR ■ ORTOVOX: Vielseitiger, technischer Skitourenrucksack für große Mehrtages-Touren. UVP: 170,00 EUR ■ ICEBREAKER: Funktionsoberteil mit hohem Kragen und schickem Muster. UVP: 139,95 EUR



LUNDHAGS
MAKKE PANT
DAMEN
UVP: 230,00 €



ORTOVOX
HAUTE ROUTE 32
UVP: 170,00 €



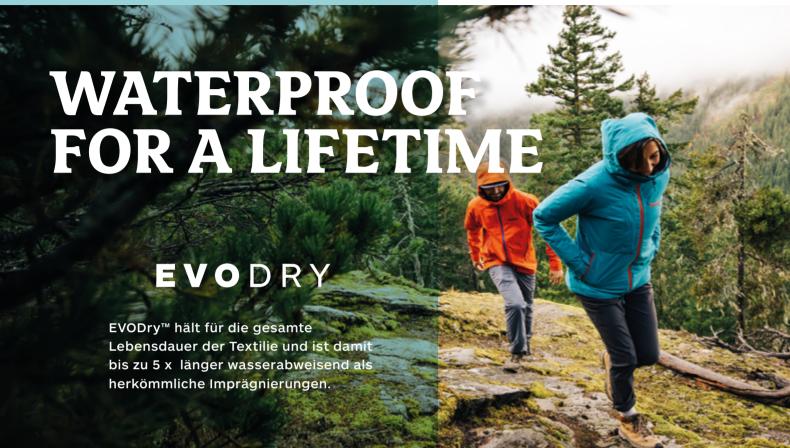
LOWA
INNOX EVO GTX LOW
DAMEN
UVP: 150,00 €

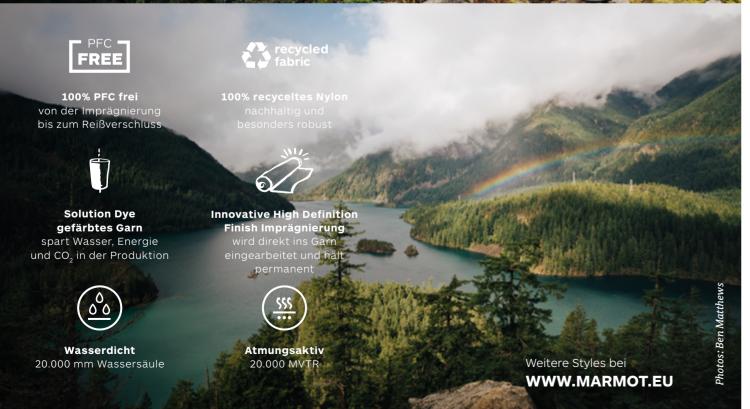


^{*} abgebildete Farben nur beispielhaft











Klimaneutral gedruckt mit First Climate | ID 2020-703248

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



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 <u>draheim@frischluft-magazin.info</u>

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.





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

FRISCHLUFT

REDAKTION

Fabian Draheim Frank Hirt Dieter Schirmer-Antlfinger Tim Wahnel Olaf Wittaver 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.

FOTO: CRAGHOPPERS



icebreaker Move to natural

Move to natural.

Wir arbeiten mit dem Besten, was uns die Natur zur Verfügung stellt, und erzeugen daraus optimale natürliche Performance-Lösungen.



Regulation der Körpertemperatur



Natürliche Wärme



Geruchsneutral



Weich



Atmungsaktiv



Nachhaltig



Alltag. Nächte draußen sind besonders intensiv. In der Realität mit Job, Familie und allem drumherum ist zwar das Bedürfnis da, Freiheit und Abenteuer zu erleben und einfach mal die Sinne mit Sturm, Lagerfeuerduft, Sternenhimmel und Ruhe zu fluten, aber sind wir doch mal ehrlich: Oft reicht die Energie nicht, sich aufzuraffen. Martin von outdoorhighlights.de hat sich etwas ausgedacht, um dies zu ändern, und auch gleich ausprobiert:

Schon seit meinem vierzehnten Lebensjahr breche ich von Zeit zu Zeit auf, um eine Nacht in der nahen Umgebung draußen zu verbringen. Mal alleine, mal mit Freunden oder mit der Familie. Aber: einfach zu selten. Die Idee der #50overnighter Challenge wurde geboren.

Die Idee entstand Ende 2018. Zum Geburtstag habe ich mir Zeit für dieses Projekt gewünscht und auch bekommen. Ein Jahr lang mehr oder weniger einmal pro Woche eine Nacht draußen zu verbringen, klingt viel. Ist es auch. Aber statt einem wöchentlichen Kneipenoder Fernsehabend ist das doch eine gute Alternative. Januar 2019 war es dann so weit. START.

Es folgten Erlebnisse, geprägt von Freude, Staunen, Routine, Bedenken, Angst und Unvergesslichem. Doch schaut selbst. Einige exemplarische Beispiele sind auf den kommenden Seiten beschrieben, was dich auf einem Overnighter erwartet:

DAS REGELWERK IST EINFACH:

UM WAS GEHT ES? Zwischen dem Alltag eine gute Zeit in der Natur zu verbringen.

DAS ZIEL: Jede(r) Teilnehmer(in) übernachtet innerhalb eines Jahres 50 Mal draußen.

UNTER "DRAUSSEN SCHLAFEN" FÄLLT: Biwak, Zelt, selbst gebautes Iglu oder eine offene Schutzhütte.

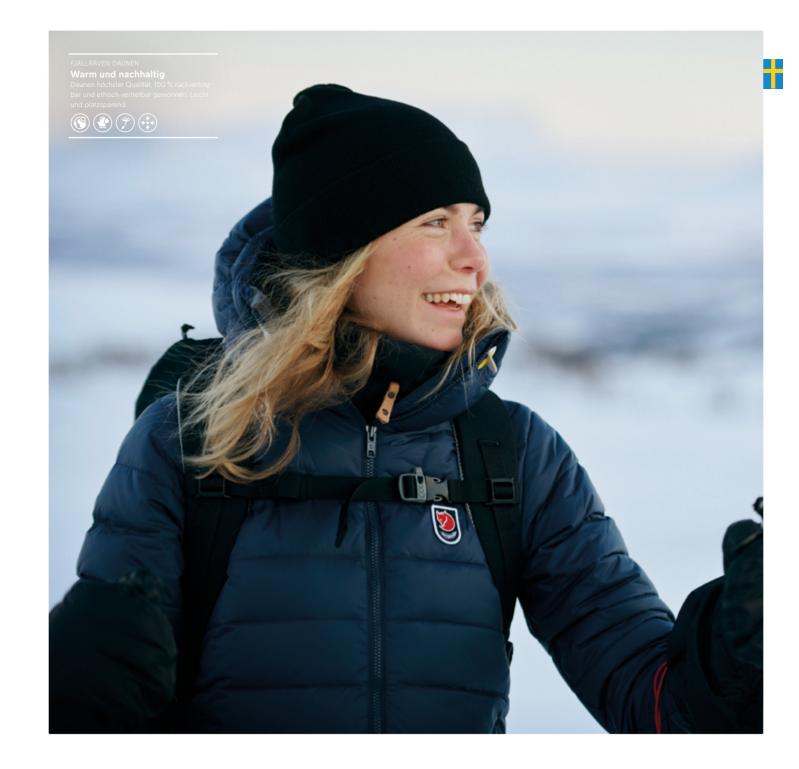
REGELN: Leave no trace: Hinterlasse nichts außer deinen Fußabdrücken. Beachte Naturschutzregeln und Wildruhezonen.

WARUM? Einfach so.

WER KONTROLLIERT DIE CHALLENGE?

GIBT ES ETWAS ZU GEWINNEN? Ja: 50 Mal im Jahr folgendes Gefühl zu haben: URLAUB!





NIE WIEDER FRIEREN

Die neue 1974 Expedition Serie ist da

Es war in einer sehr kalten Nacht Anfang der 70er auf dem kargen Bergplateau von *Abisko* im hohen Norden Schwedens, als *Åke Nordin*, der Gründer von Fjällräven, beschloss, nie wieder zu frieren. Daraufhin schuf er eine der wärmsten Jacken, die je hergestellt wurden: die *Expedition Down Jacket*.

Nun bringen wir eine neue Serie von funktionalen

Winterjacken auf den Markt, die direkte Nachfolger dieser legendären Jacke von 1974 sind. Wir bleiben dem ursprünglichen Design treu und verwenden nachhaltige Materialien – immer mit dem Ziel, dich bei all deinen Winterabenteuern warmzuhalten. Wir sehen uns draußen.









Das Rucksackgewicht ist aufgrund zahlreicher Flaschen und nicht zu unterschätzender Mengen an Grillgut weit weg vom aktuell oft favorisierten ultraleichten Unterwegssein. Das macht aber nichts. Während des Aufstiegs ist der Trainingseffekt höher, und beim Abstieg am nächsten Tag wiegt der Rucksack kaum noch etwas.

BEWERTUNGSLEGENDE:

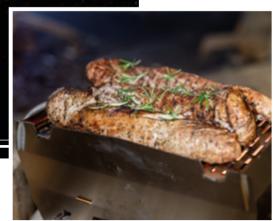
Klare Empfehlung, so etwas auch wal zu wacheu.





Unvergesslich gut,

unbedingt selbst ausprobieren



Bringt gar nichts.
Eine gemütliche Nacht
im heimischen Bett ist viel besser.



Die neue Microlight Alpine verkörpert unsere Leidenschaft für Performance, Technologie und die Umwelt und kombiniert recycelte Materialien mit der körpernahen Kammertechnologie zur Verbesserung von Performance und Senkung unserer Kohlenstoffbilanz.





RECYCLED DOWN















Erste Hilfe startet immer mit der Sicherheit für den Hilfeleistenden: Eigensicherung vor Fremdrettung. Die meisten denken da an Karambolagen auf der Autobahn oder brennende Häuser, tatsächlich ist die Wasserrettung nicht minder gefährlich. Mit aller Gewalt klammert sich ein Ertrinkender an alles, was ihn über Wasser hält, auch an seinen Retter. In Deutschland ertrinken jedes Jahr rund 400 Personen, darunter sind etwa 30 Kleinkinder – schlimme Tragödien im heimischen Pool oder Gartenteich.

CRASHKURS

OUTDOOR-

MEDIZIN

Die allermeisten Todesfälle ereignen sich aber in unbeaufsichtigten Binnengewässern. Risikofaktoren sind Alkohol, Übermut und geringe Schwimmfähigkeiten. An der deutschen Nord- und Ostseeküste passiert dagegen trotz der zahlreichen Badegäste nur selten etwas, dank des Zentralen Wasserrettungsdiensts Küste der DLRG. Unterm Strich kann nur jedem, der sich gerne am, im oder auf dem Wasser aufhält, ein Rettungsschwimmerkurs bei der DLRG oder der Wasserwacht ans Herz gelegt werden.



PRODUZIERT VON DER NATUR





In unserer technischen
PIZ 2uPO JACKET sorgt
hochfunktionale SWISSWOOL
für natürliche Isolation.



SWISSWOOL bedeutet die Rückbesinnung auf das Ursprüngliche: Eine lokale Wollproduktion durch Schweizer Bergbauern. Die Förderung von bedrohtem Brauchtum sowie die behutsame Weiterverarbeitung in traditionellen Verfahren. Und eine vollständige Fertigung in Europa.





Die App "ECHO SOS" markiert den Standort des Hilfesuchenden auf einer Zoombaren Weltkarte, auch für Freundschaftsdienste.

Der Kurs startet mit den Gefahrenquellen: "gründige" Strudel, z. B. durch den Ablauf von Stauseen, aus deren Sog man sich nur unten am Grund befreien kann, eine nach innen drehende Walze hinter einem Wehr, welche den Ertrinkenden gefangen hält, oder die Verletzungsgefahr durch Treibgut.

Kursthema Nr. 2 sind Hilfsmittel wie Wurfleinen, um erst gar nicht in die Nähe des Ertrinkenden zu kommen. Erst an dritter Stelle folgen die Befreiungshandgriffe, mit denen man sich aus einer Umklammerung lösen kann: Selbstverteidigung im Wasser. Es macht keinen Sinn, sie hier abzubilden. Man muss sie in echt geübt haben. Falsch angesetzt, funktionieren sie nicht.

Notruf: Sofern nicht sofort eine Rettungsleine geworfen, eine starke Blutung gestillt oder eine brennende Person gelöscht werden muss, wird erst für professionelle Verstärkung gesorgt.

Erst Seerettung, dann der Notruk

Die nächste Rettungsleitstelle erreicht man über den Euronotruf 112 - in ganz Europa, einzige Ausnahme ist Weißrussland.

Die erste Frage des Leitstellendisponenten wird sein: Wo ist der Notfallort? Zu Hause ist die Antwort banal: Ort, Straße, Hausnummer, Name an der Klingel. Aber draußen?

Auf dem Wasser ist das letzte Flusskilometerschild mit der Angabe, ob das rechte oder linke Ufer näher liegen, ein Anhaltspunkt, doch die richtige Anfahrt für die Rettungskräfte kann auf einem ganzen Flusskilometer sehr verschieden sein. Staustufen, Wehre, beschriftete

echosos ((c))

Die App "Hilfe im Wald" Zeigt die nächstgelegenen Anfahrtspunkte für Rettungsfahrzeuge an

Anlegestellen wie Campingplätze geben den Unfallort genauer wieder.

Um die Rettung verletzter Waldarbeiter in Luxemburg und Deutschland zu beschleunigen, wurden die Anfahrpunkte für Rettungsfahrzeuge auf Initiative der Berufsgenossenschaft eingerichtet. Mittlerweile sind sie auf vielen Wanderkarten verzeichnet. So lässt sich im Notfall ein Fixpunkt aufsuchen und benennen, an dem man sicher gefunden wird. Vorausgesetzt, es gibt Mobilfunkempfang, lassen sich diese zudem mit der App "Hilfe im Wald" anzeigen (nicht in Bremen, Thüringen, Mecklenburg-Vorpommern und Berlin). Umgekehrt zeigt die App auch den Standort eines bestimmten Anfahrpunktes ("Lupe"), um sich z. B. von dort abholen lassen zu können, ohne den Notruf bemühen zu müssen. Der Rettungsdienst beatmet ja keine platten Reifen.

Die Zukunft aber heißt Advanced Mobile Location (AML), es ist bereits teilweise in Europa (u. a. A, B, FIN, GB, IRL, N, NL, SLO), den USA und Neuseeland eingeführt. Funktioniert bei den meisten Handys mit Android-Betriebssystem. Sie erkennen damit von selbst, wenn die 112 gewählt wird, bestimmen den Standort (Mobilfunkzelle, GPS, WLAN-Stärke) und senden ihn automatisch als Datenpaket oder SMS auf den Bildschirm des Leitstellendisponenten. Noch hat AML einige Schwachpunkte. Derzeit können drei Viertel der deutschen Leitstellen darauf zugreifen (Stand 9/2019). Bei den meisten iPhones funktioniert der Service nicht (iOS erst ab Version 11.3). Problematisch wird es auch, wenn die 112 über ein fremdes Mobilfunknetz weitergeleitet wurde. Zudem scheitert die Verknüpfung zum Notruf, wenn ein Dual-SIM-Handy die "falsche" Rufnummer verschickt – in diesem Fall deaktiviert man besser die zweite SIM-Karte.

Die wichtigste Information: WO ist der Notfall?

Wenn AML nicht klappt, bieten sich Notfall-Apps zur Standortbestimmung an, selbst auf dem Meer. Als im November 2018 eine deutsche Jacht in der Biskaya in schwere See geriet und das Funkgerät ausfiel, konnten die Seenotretter mittels einer solchen App das Schiff or-

Für die Schweiz steht die "Rega-App" zur Verfügung. Sie stellt eine Sprachverbindung mit der Rega-Rettungsflugwacht her und sendet ihr parallel die GPS-Koordinaten (ehem. iRega®, www.rega.ch).

"EchoSOS" funktioniert ähnlich – weltweit und kostenlos. Jeder, der 15 Minuten nach einem Notruf die Mobilnummer des Anrufers (mit Ländervorwahl) auf der Webseite echo112.com eingibt, bekommt dessen GPS-Handy angezeigt - nicht nur der Leitstellendisponent, auch die Rettungskräfte bei der Anfahrt. Die Testversion ("Demo"-Taste ohne Notruf) erlaubt ein spielerisches Ausprobieren und hilft dem Nachwuchs im Alltag, punktgenau die Luftunterstützung seiner Helikoptereltern anzufordern.

Auf den letzten Metern hilft eine Trillerpfeife, die Helfer heranzulotsen. Auf dem Meer ist eine Signalrakete wahrscheinlich besser geeignet. Man kann außerdem probieren, auf den Fingern zu pfeifen. Das funktioniert

Die Zunge wird ein wenig nach oben gerollt. Halte Zeige- und Mittelfinger beider Hände in einem 60°-Winkel am Unterrand der Zunge – genau mittig, die Handflächen nach unten. Die Lippen dichten die Finger seitlich ab. Kräftig ausatmen!

Verändere Zunge und Finger in kleinen Schritten, bis es klappt. Das Einstudieren kann zwei Tage dauern! Vorteil: Im Gegensatz zu einer Trillerpfeife hat man seine Finger immer dabei.



DER AUTOR: Dr. Ulrich Eiden arbeitet nach langer Odyssee als hausärztlicher Internist, Taucherarzt und Reisemediziner in Mainz.

Mehr zum Thema Outdoor-Medizin im nächsten FRISCHLUFT-Magazin im Frühjahr 2021

Die hier sorgfältig ausgewählten und dargestellten Maßna men und Hilfsmittel sind risikoarm. Trotzdem übernehmen de Autor wie der Verlag keine Haftung für Schäden, die aus derei Anwendung entstehen. Autor und Verlag genießen keine matete - abgesehen von freundlicherweise zur Verfügung gestellter Fotos. Die Aufzählung der Produkte und die Preisangaben sind beispielhaft und nicht abschließend. Es mag ebenso gute oder bessere Produkte geben. Der fehlende Hinweis auf einen Marnamen bedeutet nicht, dass diese frei verfügbar sind

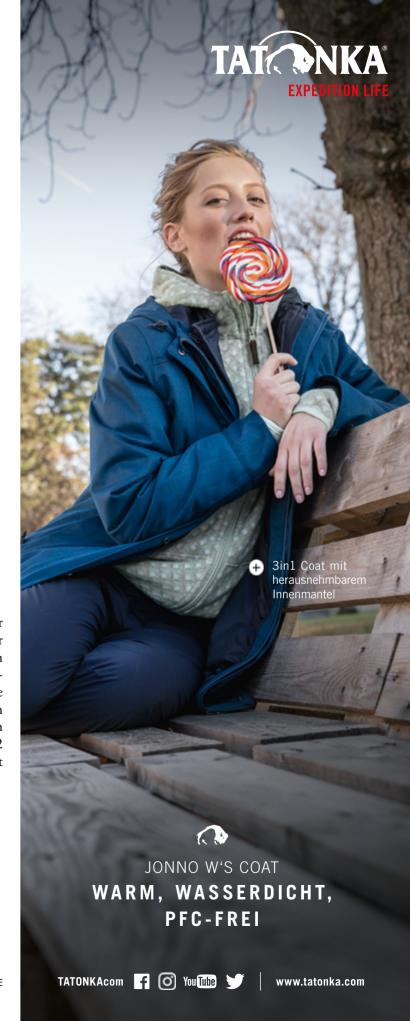
Da bei fehlendem Empfang nur die 112 über andere Netzbetreiber weitergeleitet wird, es aber ansonsten kein nationales Roaming gibt, ist ein Dual-SIM-Handy (mit zwei SIM-Karten von unterschiedlichen Anbietern) empfehlenswert. Eine SMS hat bei schwachem Akku oder schlechtem Netz zwar bessere Verbindungschancen, sie lässt sich aber nicht an die Notrufnummern 110 oder 112 übermitteln. Dagegen kommen Faxe - zumindest

in Deutschland – bei der 112 an und werden prompt beantwortet, um zu zeigen, dass Hilfe auf dem Weg ist.

Nächste Folge: Hilfe rufen ohne Mobilfunknetz



Bezugsmöglichkeiten auf WWW.PERFECT-RESCUE.DE





Vom Takt des Lebens Vom Takt des Lebens

In ein paar Stunden beginnt das nächste Männerseminar, und ich bin gerade damit beschäftigt, im Schuppen Outdoorbekleidung und Angelgerät für die Teilnehmer einzupacken, als das Telefon klingelt.

"Hallo Udo!", begrüßt mich eine mir unbekannte Männerstimme. "Ich muss unbedingt an deinem Seminar teilnehmen, sonst bekomme ich einen Herzinfarkt!"

Stille.

"Hast du dich denn für das Seminar angemeldet?" "Nein. Ich bin einfach losgefahren und rufe dich gerade von der Fähre aus an. Sie hat bereits abgelegt. Ich bin mitten auf dem Meer, auf dem Weg zu dir!" "Aber das Seminar ist seit Wochen ausgebucht." "Ich weiß, aber kannst du mich nicht trotzdem mitnehmen?"

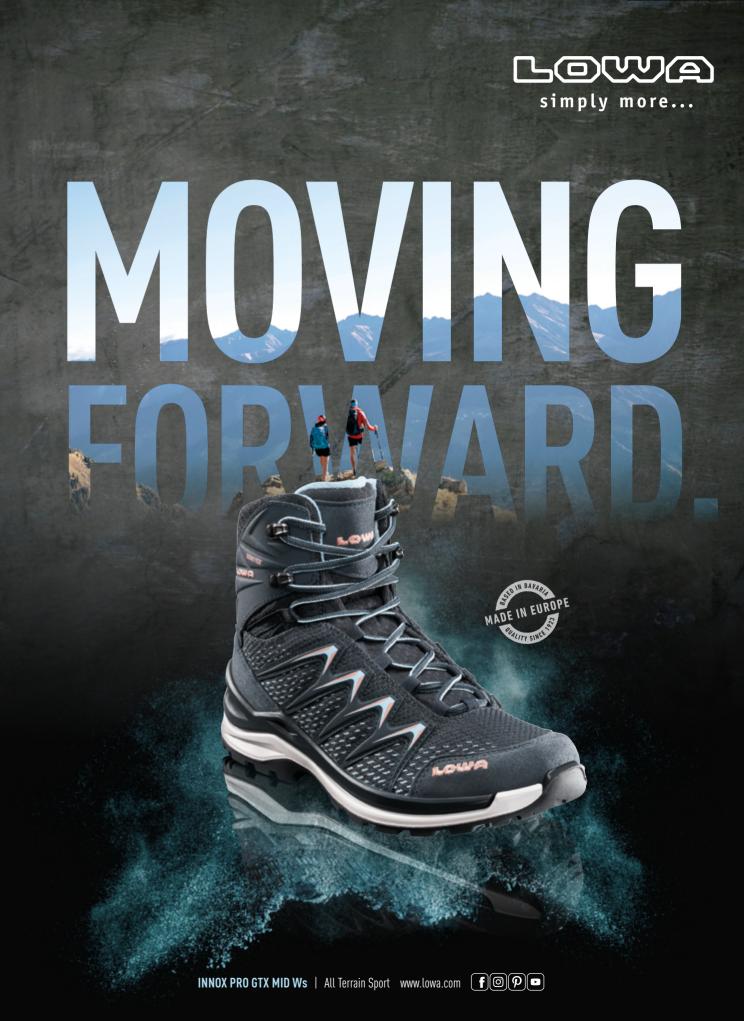
Stille.

"Ich habe mir auch bereits eine Unterkunft gebucht. Einen Schlafplatz hätte ich, aber ich muss unbedingt an dem Seminar teilnehmen. Bitte!"

Was soll ich sagen? Es gibt gute Gründe, warum die Teilnehmerzahl begrenzt ist Der Einkauf für die nächsten Tage ist längst organisiert und ...

"Okay", sage ich. "Komm um 17 Uhr zum Haus. Und dann erzählen wir den anderen Männern deine Geschichte. Weißt du, wo das Haus liegt?" "Ja, das weiß ich. Und – ich bin dir sehr, sehr dankbar!

Bis nachher." "Na dann, bis später. Ich freue mich auf dich!" Nachdenklich lege ich das Telefon zurück auf den Tisch.





TATONKA

EXPEDITION LIFE

Wir von Tatonka entwickeln Produkte für Menschen, die sich gerne in der Natur aufhalten. Das tun wir mit Leidenschaft, mit Fantasie, nachhaltig — und mit Erfolg. (C

BEHIND THE LABEL

Die Marke TATONKA: Der Bison

Die Marke TATONKA wurde im Jahr 1993 gegründet und weltweit eingetragen. Kurz darauf, im Jahr 1994, wurde das seit 1980 bestehende Familienunternehmen Mountain Sport GmbH der Familie Schechinger in Tatonka GmbH umbenannt. Tatonka heißt Bison in der Sprache der nordamerikanischen Sioux-Indianer. Die Marke mit dem Bison als Wappentier steht für Outdoor im besten Sinne – für Freiheit, Wildnis und Verbundenheit mit der Natur.

Ein bayerisches Familienunternehmen

Anders, als es der Markenname vielleicht vermuten lässt, ist Tatonka im bayerischen Dasing beheimatet. Bodenständig und naturverbunden, besitzt das inhabergeführte Familienunternehmen eine schlanke Organisationsstruktur mit einer flachen Hierarchie und kurzen Entscheidungswegen. Der persönliche Kontakt – nicht nur unter den Mitarbeitern, sondern auch zu den Kunden - ist gelebter Alltag. In Dasing befinden sich die Entwicklungsabteilung, die Verwaltung und das Auslieferungslager von Tatonka. Nahezu alle Produkte werden in den unternehmenseigenen Werken in Vietnam gefertigt. Die Tatonka-Kollektion umfasst rund 1800 Outdoor- und Freizeitprodukte - Rucksäcke, Zelte, Taschen, Reisezubehör, Edelstahlgeschirr und Bekleidung - und ist in weltweit über 3000 Fachgeschäften erhält-



20 MASCHINEN UND 25 MITARBEITER

ERGEBEN EINE EINHEIT

lich. Tatonka beschäftigt etwa 850 Mitarbeiter, davon 72 in Dasing, und wird seit dem Jahr 2004 in zweiter Generation von Andreas Schechinger geführt.

Außergewöhnlich: Die eigene Fertigung

Bereits 1989 baute die Familie Schechinger komplett in Eigenregie eine unternehmenseigene Fertigung in Vietnam auf, die Mountech Co. Ltd. in Ho Chi Minh City (Saigon). Das Werk wurde nach europäischen Fertigungsstandards eingerichtet, und die vietnamesischen Mitarbeiter wurden den Anforderungen entsprechend aus- und weitergebildet. Von Beginn an galten hohe Sozialstandards. Im Laufe der Jahre wurde das Werk sukzessive an die wachsenden Produktionskapazitäten angepasst. Heute fertigt die Mountech Co. Ltd. die Produkte an zwei Standorten in Vietnam: in Ho Chi Minh City und in Quy Nonh in der Binh-Dinh-Provinz. Geschäftsführer Andreas Schechinger verantwortet sämtliche Entscheidungen, und er leitet jeden Um- und Ausbau in den Fabriken persönlich – mehrmals im Jahr ist er für mehrere Wochen vor Ort in Vietnam.

"Wir haben uns aus mehreren Gründen entschieden, unsere Produkte selbst herzustellen", erläutert Schechinger das Engagement in Vietnam. "Zum einen können wir direkten Einfluss nehmen auf alle Belange der Herstellung: die Produktentwicklung, den Materialeinkauf, die Qualitätssicherung und die Einhaltung von Lieferterminen. Darüber hinaus hatten wir aber schon Ende der 1980er-Jahre eine andere Auffassung davon, unter welchen Arbeitsbedingungen gefertigt wird. Wir haben von Beginn an die sehr hohen deutschen Sozialstandards bezüglich Arbeitsschutz und Umgang mit den Mitarbeitern auch in Vietnam umgesetzt. Diese Entscheidungen kann man aber nur treffen, wenn einem die Produktion selber gehört. Wir wissen jederzeit, was, wie, wann und wo in unserer Fertigung passiert, und wenn etwas nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen, haben wir es selbst in der Hand, das abzustellen."







nähen ist handarbeit

TATONKA®

EXPEDITION LIFE

Mountech Co. Ltd. erfüllt derzeit die strengen Auflagen zur Einhaltung von Hygiene und Ab-stand in der Produktion - die hier gezeigten Bilder wurden vor der Zeit von Covid-19 erstellt.

Hohe Sozialstandards:

Zertifiziert und bestätigt

dem weltweit anerkannten Sozialstandard SA8000 zertifiziert. Dieser wurde 1987 von der gemeinnützigen Organisation SAI (Social Accountability International, Sitz New York) ins Leben gerufen. Er ermöglicht Unternehmen mit eigener Fertigung den Nachweis sozialer Verantwortung, und er verlangt die derzeit umfassendsten und weitestgehenden Standards. Sie basieren auf nationalen Gesetzen, den Menschenrechtskonventionen der Vereinten Nationen und den Arbeitsnormen der ILO. Die Zertifizierung und Überwachung erfolgt durch unabhängige, bei der SAI akkreditierte Zertifizierungs-





ERFAHRUNG UND FINGERSPITZENGEFÜH

unternehmen. Das Zertifikat ist immer für drei Jahre gültig, dann erfolgt ein Wiederholungsaudit. Zudem OPEN-FACTORY-TOUR* wird die Einhaltung der Vorgaben in halbjährlichen Abständen überprüft. Im Juli 2020 erfolgte das letzte Wiederholungsaudit des TÜV Rheinland, das den aktuellen SA8000:2014-Standard erneut für drei Jahre bestätigt.

Vollständige Transparenz: Die Open Factory

Einzigartig in der Outdoor-Branche, hat Tatonka im Jahr 2011 im Werk Mountech in Ho Chi Minh City das Programm OPEN FACTORY etabliert: Jeden Freitag öffnet die Fabrik ihre Türen, und Besucher können bei laufendem Produktionsbetrieb eine Führung mitmachen, sich persönlich von den Arbeitsbedingungen überzeugen und ganz nah erleben, wie ein Tatonka-Produkt hergestellt wird. Die Tour durch die Fabrik wird von vietnamesischen Mitarbeitern in englischer Sprache geleitet.

"Uns war es wichtig, neben einer zertifizierten Produktion auch jedem persönlich Interessierten einen Zugang zu unserer Produktion zu gewähren", begründet Andre-











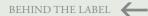


as Schechinger die Entscheidung, die Fabrik regelmäßig für Besucher zu öffnen. "Den einen interessieren unsere Sozialstandards, den anderen auch ganz einfach, wie ein Rucksack gefertigt wird. Der Andrang ist mittlerweile groß, teilweise so groß, dass wir Regelungen finden mussten, wie wir mit Gruppen von 50 Personen und mehr umgehen, welche uns besuchen wollen. Wir haben seit der Einführung unserer OPEN FACTORY eigentlich keine Woche mehr gehabt, in der uns nicht jemand besuchen kam. Anfangs waren es einzelne Leute, dann hat sich unser Engagement aber immer weiter herumgesprochen, und aus kleinen Gruppen wurden ganze Delegationen. Busse voller Studenten kommen bis aus Kenia, um zu sehen, wie wir in Mountech arbeiten."

Dasing: Die Schaltzentrale von TATONKA

Am Firmensitz in Dasing laufen alle Fäden zusammen. Hier werden die Tatonka-Produkte entwickelt und in enger Abstimmung mit den Kollegen in Vietnam vom Prototyp zur Serienreife geführt. Für den europäischen Markt werden die in Vietnam gefertigten Produkte aus dem Zentrallager in Dasing verschickt, und ein engagiertes Vertriebsteam kümmert sich um alle Belange der Kunden. Hier werden sinnvolle und praxisgerechte IT-Lösungen selbst entwickelt, zum Beispiel eine Plattform mit speziellen Serviceleistungen für Händler. Auch das Marketing - von der Katalog- und Anzeigenerstellung bis zum Online-Auftritt – wird im eigenen Haus konzipiert und umgesetzt. Und nicht zuletzt betreibt Tatonka in Dasing eine eigene Serviceabteilung mit einem umfangreichen Reparaturservice. Auch ältere Tatonka-Produkte werden hier fachgerecht repariert, denn "für uns ist Qualität und Langlebigkeit das wichtigste Kriterium für ein Produkt", bringt der Firmenchef die Philosophie des Unternehmens auf den Punkt.









- 1. Ein guter Tag beginnt mit ... einem guten Espresso.
- 2. Wenn ich meinen Kindern etwas raten würde ... Glaubt nicht alles, was die Werbung verkündet.
 - $oldsymbol{3}$. Wenn ich einen Rat brauche ... dann frage ich garantiert <u>nicht</u> Google oder Siri.
- 4. Am meisten enttäuscht mich ... dass alle gut finden, wenn Familienunternehmen Dinge anders machen als Konzerne, aber dann trotzdem ihr Verhalten nicht ändern.
 - 5. An meinen Mitarbeitern begeistert mich ... deren Motivation für unser Unternehmen.
 - 6. Drei Dinge, auf die ich keinesfalls verzichten möchte ... meine Frau, meine Tochter und meine Familie.
 - 7. Leider habe ich es nie gelernt ... mit einem Hubschrauber zu fliegen.
- 8. Mein größter Fehler ist ... mich allem anzunehmen.
 - 9. Wenn Zeit für mich keine Rolle spielen würde ...

Die Frage habe ich mir noch nie gestellt – ich hatte noch nie Zeit.

10. Wäre ich der mächtigste Mann der Welt, würde ich ...

das weltweite "Geld verdient Geld" an der Börse abschaffen.

11. Mein Lebensmotto lautet ... Manchmal muss man etwas tun!







NORDPFADE Einer von 24 Nordpfaden **ROTENBURGER** WASSERREICH

Der Rundwanderweg ist 21,3 km lang, durchkreuzt viele Flüsse. Seen und Wälder, und der Ausgangspunkt ist gut mit dem Zug erreichbar.

Nach dem Rathaus (dem offiziellen Startpunkt des Nordpfades) ist das erste Wanderziel das Heimathaus Rotenburg. Durch die gute Ausschilderung ist es bestens zu finden. Am schönen Bauernhausensemble angekommen, muss man erst einmal durch die Fenster spähen - so viel Geschichte an einem Fleck ist schon beeindruckend.

Es geht über kleine und große Bäche, entlang satter, grüner Wiesenflächen nahe der Wümme und der Ahe, gesäumt von liebevoll erstellten Highlights zum Innehalten und Entdecken: Ein Nistkastenlehrpfad, ein Urlaubsbauernhof, verschiedene NABU-Informationstafeln gehören genauso dazu wie der Hartmannshof mit selbst gemachten Kuchenspezialitäten. Gemächlich wandert man durch Felder, Wälder und auch Moorgebiete, bis am Ende in der Stadt Rotenburg die Füße im Kneippbecken am Heimathaus gekühlt werden können.





Seit 2014 gibt es die NORD-PFADE im Landkreis Rotenburg (Wümme) und somit 24 flach-weite Rundwanderwege zwischen 5 und 32 Kilometer, die sich über die gesamte URLAUBs- und FREIZEITregion verteilen. Inzwischen sind fünf dieser NORDPFADE vom Deutschen Wanderverband als "Qualitätswege TRAUMTOUR" ausgezeichnet. Alle Infos unter www.nordpfade.de.











Deutschlands schönster Wanderweg

NECKARSTEIG

Erleben Sie das "Romantische Neckartal" auf Schusters Rappen. Der Qualitätswanderweg, seit 2012 zertifiziert, bietet nicht nur schöne Fluss-, Wald- und Wiesenlandschaften, eine staufische Burg nach der anderen, malerische Städte und jede Menae Einkehrmöalichkeiten, sondern verlanat dem Wanderer auch einiges an Kondition ab. Da die Laufrichtung frei wählbar ist, sind Start oder Ziel des Wandersteiges die Stauferstadt Bad Wimpfen bzw. Heidelberg. Dank der durchgängig einwandfreien Beschilderung ist es (fast) unmöglich, sich zu verlaufen. Im Tourenverlauf empfehlen wir, den Neckarsteig in neun Etappen von jeweils neun bis knapp 18 km zu erwan-

Insgesamt erstrecken sich die Etappen über rund 127 km, wobei vier Etappen diesbezüglich etwas anspruchsvoller sind als die letzten vier Touren. Absolut logistischer Vorteil ist die Anbindung aller Zielorte an die S-Bahn/Bahnstationen, und auch die Ausflugsschiffe auf dem Neckar kann man als Verkehrsmittel nutzen. So betrachtet man entspannt die Strecke vom Neckar aus. Entsprechende Unterkünfte entlang der Strecke sind vorhanden. Zahlreiche Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten machen die Variation der Tourenvorschläge als Eintages- oder Mehrtagestour einfach und nach den individuellen Vorlieben planbar. Gute Kondition. Tagestourenrucksack mit ausreichend Essen und Getränken sowie der Witterung angepasste Schuhe und Kleidung sind unbedingt erforderlich. Der Neckarsteia ist also nicht nur Wandersteia. vielmehr ist er ein Natur- und Kulturraum der für den Besucher so manches Geheim-







Die kostenlose Faltkarte infor miert ausführlich über Wegverlauf, Sehenswürdigkeiten, Streckenlänge und Höhenmeter und kann unter dem Stichwort "Ferienwandern" beim Neckarsteig-Büro angefordert werden.







steig-Büro bei der Touristikgemeinschaft Odenwald e.V. • Neckarelzer Str. 7 • 74821 Mosbach • Tel.: +49 (0)6261 / 84-1386 • www.neckarsteig.de

ausgezeichneten Komfort.

MIZONE

Der AirZone Trek verfügt über die neue, patentierte FormKnit™ Technologie und bietet mit seinem unverwechselbaren Tragesystem erstklassige Stütze und Belüftung. Damit sorgt der AirZone Trek sowohl auf staubigen

Pfaden an heißen Tagen als auch bei langen Hüttenwanderungen für







HANWAG BANKS

Outdoor-Urlaub "daheim"? Fast 200.000 Kilometer Wanderwege durchziehen Deutschland von den Alpen bis zur Nord- und Ostsee. Das ist die Heimat des neuen Banks. Die Veredelung eines Hanwag Klassikers aus feinstem Nubukleder. Wahlweise mit Leder- oder GORE-TEX-Futter und in verschiedenen Passformvarianten erhältlich.

VON NATUR AUS DRAUSSEN





Outdoorbekleidung und -ausrüstung aus Loden, Waxed Cotton und anderen feinen Materialien. 35,00 €

Preis: 35,00 € Erschienen im Knesebeck-Verlag, gebunden, 256 Seiten, mit 200 farbigen Abbildungen, aus dem Englischen von Gundula Müller-Wallraf



Michael Blann:

Am Berg

Legendäre Etappen im Radsport

Über drei Jahre lang war der begeisterte Rennradfahrer Michael Blann unterwegs, um die wohl bekanntesten Rennradbergstrecken Europas – von den Alpen über die Pyrenäen bis zu den spanischen Inseln zu fotografieren. In "Am Berg" stellt er nun Traumrouten für alle Radsportbegeisterten vor, darunter sind Highlights wie der Col du Galibier, Legenden wie Alpe d'Huez oder Geheimtipps wie der Pico del Teide auf Teneriffa.



18,00 €

Preis: 18,00 € Erschienen im Malik-Verlag 208 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag

AM BERG

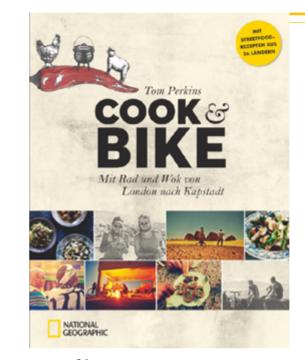
Andreas Kieling, Sabine Wünsch:

Kielings kleine Waldschule

Vom Leben in der Natur

Andreas Kielings Videoblog "Kleine Waldschule" wird auf Facebook millionenfach aufgerufen und tausendfach geteilt. Der bekannte Dokumentarfilmer und Vortragsreferent diskutiert darin meinungsstark aktuelle Fragen.

Jetzt versammelt er die spannendsten Themen erstmals in einem Buch. Basierend auf jahrzehntelanger Erfahrung, regt er an, sich mit der Natur neu auseinanderzusetzen. Er vermittelt, wann Großstadtbäume unsere Hilfe brauchen und Vogelfütterungen sinnvoll sind, was man über Biotope im näheren Umfeld, über Bienenhotels, Ameisenpopulationen, Krötenwanderungen oder Wildbegegnungen im Wald wissen sollte.



Tom Perkins:

Cook and Bike Erschienen im National Geographic Verlag Mit Rad und Wok von London nach Kapstadt Preis: 29,99 € Erschienen im National Geographic Verlag 320 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag

Tom Perkins und und sein Kumpel Matt starten ihre Reise in London, fahren quer durch Europa durch den Orient und Afrika bis hinunter nach Kapstadt. Auf ihrem Abenteuertrip kochen Tom und Matt, wo immer es sich ergibt, mit Einheimischen. Diese Mischung aus Reise- und Kochbuch steckt voller aberwitziger Geschichten. So lassen sich die beiden etwa von Lkw-Fahrer Hassan in der Sinai-Wüste erklären, wie man das perfekte Mandel-Chili-Hühnchen zubereitet, oder lüften bei ihrer Arbeit in einer Schule in Ruanda das Geheimnis um den legendären Bohnene





Preis: 19,99 € Erschienen im Bruckmann Verlag 224 Seiten, ca. 200 Abbildungen

19.99€

Isabel Speckmann:

Die 500 besten Camper Hacks, die du kennen musst

Der Weg vom Camper-Neuling zum Camper-Profi ist weit und beschwerlich. Beulen im Auto, Übernachtungen an frustrierenden Plätzen, unerfreuliche Zeitgenossen, das muss nicht sein: Das große Campingbus-Buch gibt Auskunft über die häufigsten Fehler, die man leicht vermeiden kann, und versorgt Camper mit zahlreichen Tipps und Tricks für unvergessliche Urlaubstage – von der Reparatur über Landeskunde und Einrichtung bis hin zu leckeren Rezepten.



Lhotse Jacket | Shivling Jacket

Jede unserer Jacken aus dem neuen GORE-TEX PRO besteht im Schnitt aus 58 Einzelteilen und 13 Metern Tape zur Abdichtung der Nähte. Um eine Jacke fertig zu stellen sind 30 Leute an 203 Arbeitsschritten beteiligt. Allein in der Kapuze stecken 34 Handgriffe.

Das neue GORE-TEX PRO ist leichter und atmungsaktiver als zuvor und dabei gewohnt robust. Bei der Herstellung kommen nun umweltfreundlichere Verfahren zum Einsatz. In Kombination mit unseren verbesserten Design-Details haben kleine Veränderungen eine große Wirkung!











kann. Die Jacke fühlt sich

NIKWAX FASIED I SAEED I DDIED

Nikwax Tech Wash

Effektives Waschmittel für die Verwendung in der Waschmaschine. Eigenschaften.



NIKWAX

Nikwax TX. Direct Sichere, leistungsstarke Imprägnier

für die Verwendung in der Waschmaschine. Frischt gleichzeitig die Atmungsaktivität auf.

TROCKEN!

NIKWAX GRATISPROBEN

Spielen Sie bei unserem WebQuiz mit: nikwax.de/WebQuizDE



NIKWAX IST WEITAUS MEHR ALS NUR EINE **IMPRÄGNIERMITTELMARKE**



UMWELTFREUNDLICH

Wasserbasierend, nicht-persistent, PFC-, Treibgas- & Lösungsmittel-frei.



CO2-AUSGLEICH

Nikwax hat die gesamten operativen CO₂-Emissionen seit Firmengründung or 40+ Jahren ausgeglichen.



NATURSCHUTZ

auf der ganzen Welt



RESSOURCENSCHONEND

die Lebensdauer Deiner Ausrüstung





1 Produkt = 1 Schultag

Sherpa Adventure Gear ist die erste international erfolgreiche Outdoorund Travelwear-Marke aus Nepal Gegründet von einer Sherpa-Familie, die sich ihrer Heimat verpflichtet fühlt. Für jedes einzelne unserer sehr besonderen Produkte finanzieren wir einen Schulag für Kinder in Nepal.

sherpaadventuregear.com

Vier Stunden später sitzen wir zusammen. Alle heißen den mutigen Mann im Kreis der Teilnehmer willkommen. Und dann gehen wir gemeinsam eine Woche lang auf eine innere und äußere Reise ans Meer.

Nach und nach erfahre ich mehr über diesen Mann und sein durchgetaktetes Leben. Ein Leben, das so sehr aus dem Rhythmus gekommen ist, dass ihm, so fühlte er es, ein Herzinfarkt drohte.



Der Takt von Einatmen und Ausatmen

Der Takt von Tag und Nacht.

Der Takt von Frühling, Sommer, Herbst und Winte

Der Takt des Meeres, bestimmt von Ebbe und Flut.

Der wahre Takt des Lebens.

FRISCHLUFT das magazin der outdoor-profi



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 | ÖTZ| | www.oetzi-halle.de • 07743 Jena | FRISLIV | www.frisliv.de • 09120 Chemnitz | MEHRPROFI | www. mehrprofi.de • 09423 Gelenau | 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 Stratsund | ON TOUR | www.oniour-stratsund-de • 23552 Lübeck | GLOBECAMP | www.globecamp.com • 24103 Kiel | REISESHOP KIEL | www.reiseshop-kiel.de • 24103 Kiel | UNTER-WEGS KIEL | www.unterwegs-flensburg.de • 26123 Oldenburg ifswald.de • 18055 Rostock | NORDCAMP | www.nordcamp.de • 18439 Stralsund | ON TOUR | www.ontour-stralsund.de I YETI I www.veti-ol.de • 26122 Oldenburg I UNTERWEGS OLDENBURG I www.unterweas-oldenburg.de • 26382 Wilhelmshaven I UN-TERWEGS WILHELMSHAVEN I www.unterweas-wilhelmshaven.de • 26441 Jever I UNTERWEGS JEVER I www.unterweas-iever.de • 26871 Papenburg | SPORT KLAHSEN | www.sportklahsen.de • 27283 Verden | ZUGVOGEL | www.zugvogel-verden.de • 28195 Bremen | UN-TERWEGS ORANGE I www.unterwegs-orange.de • 28195 Bremen I UNTERWEGS BREMEN I www.unterwegs-bremen.de • 28195 Bremen I QUO VADIS I www.quovadis-hb.de • 29221 Celle I UNTERWEGS CELLE I www.unterwegs-celle.de • 29410 Salzwedel I BIKER 'S ONLY I www.bikersonly-saw.de • 30159 Hannover | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • 30159 Hannover | BLUE SKY | www.blueskyoutdoor.de • 30163 Hannover | BERGSPORTZENTRALE | www.bsz-hannover.de • 32423 Minden | WELTENBUMMLER | www.weltenbumm ler-minden.de • 32756 Detmold | ZUGVOGEL | www.zugvogel-detmold.de • 33098 Paderborn | DER OUTDOORLADEN | www.derout-doorladen.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 I www.tapir-marburg.de • 35390 Gießen I TAPIR GIESSEN I www.tapir-giessen.de • 36129 Gersfeld I ALPINA-SPORTHAUS I www.alpinasporthaus.de • 36381 Schlüchtern | SPORT FLEMMIG | www.sport-flemmig.de • 37073 Göttingen | UNTERWEGS | www.unterwegs-goettingen.de • 37269 Eschwege | DER AUSRÜSTER | 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.frischluft-luenen.de • 45131 Essen | INSIDER TRAVELLER I www.insider-outdoor.de • 45127 Essen I UNTERWEGS ESSEN I www.unterwegs-essen.com • 45721 Haltern am See I NELKE OUTDOOR I www.nelke-outdoor.de • 46045 Oberhausen I SPORT WONSYLD I www.sport-wonsyld.de • 46483 Wesel I UNTERWEGS WESEL I www.unterwegs-wesel.de • 47051 Duisburg I UNTERWEGS DUISBURG I www.unterwegs-duisburg.de • 47799 Krefeld I SACK & PACK I www.sackundpack.de • 48143 Münster I TERRACAMP I www.terracamp.de • 48143 Münster I UNTERWEGS MÜNSTER I www. unterweas-muenster.de • 49074 Osnabrück | BEWATREK | www.bewatrek.de • 49377 Vechta | RUCKSACK.DE | www.rucksack.de • 51373 Leverkusen | EINFACH WEG • 51643 Gummersbach | NATUR+SPORT | www.natur-und-sport.de • 52062 Aachen | SPORT SPE-ZIAL I www.sport-spezial.de • 53111 Bonn | UNTERWEGS | www.unterwegs-bonn.de • 53119 Bonn | WALK ON THE WILD SIDE | www. walkonthewildside.de • 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler | BASISLAGER | www.basislager.com • 53937 Schleiden-Gmünd | PETERS SPORTTEAM I www.peterssportteam.de • 54290 Trier | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • 54292 Trier | VIKING ADVEN-TURES I www.vikina-adventures.de • 54576 Hillesheim I OUTDOOR AM EIFELSTEIG I www.outdoor-eifelsteig.de • 55116 Mainz I SINE MAINZ I www.sine-mainz.de • 56068 Koblenz I BIWAKSCHACHTEL I www.biwakschachtel.de • 56288 Kastellaun I X-SPORT I www.xsport-kastellaun.de • 56357 Miehlen | OPTIMUM | www.optimum-net.de • 56751 Polch | NIESMANN | www.niesmann.de • 56856 Zell I WANDERLAND I www.fahrradverleih-zell.de • 57392 Bad Fredeburg I WANDERLADEN KOMPASS I www.wanderladen.de • 58762 Altena I JAN 'S RADLAND OUTDOOR I www.jansradland.de • 59423 Unna I SCHRÖER I www.sport-schroeer.de • 59755 Arnsberg I WIND & WETTER I 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 I www.schaedlich.de • 64289 Darmstadt I KLEINE FLUCHTEN I www.kleinefluchtenoutdoor.de • 64720 Michelstadt I ODENWALD-OUTDOOR I www.odenwald-outdoor.de • 64823 Gross Umstadt I HORIZONTE I www.horizonte-gross-umstadt • 65549 Limburg | BIWAK | www.biwak.com • 66111 Saarbrücken | HORIZONT | www.horizont-outdoor.de • 66424 Homburg | aar | GALILEO | www.galileo-homburg.de • 67346 Speyer | VAN ERSCHEL SPORT | www.vanerschel-sport.de • 67657 Kaiserslautern | UCKSACK | www.rucksack-kaiserlautern.de • 69115 Heidelberg | BACKPACKER-STORE | www.backpacker-store.de • 69168 Wiesloch | PANAMA I www.panama-outdoor.de • 72070 Tübingen I BIWAKSCHACHTEL I 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 I www.felsundeis.com • 76133 Karlsruhe I BASISLAGER I www.basislager.de • 76275 Ettlingen I OUTDOOR-CENTER I www. sporthaus-loeffler.de • 76456 Kuppenheim | BERGSPORT KOLB | www.bergsport-kolb.de • 77652 Offenburg | TREKKINGHAUS | www. trekkinghaus.de • 77716 Haslach im Kinzigtal | SPORT-SANDHAS | www.sport-sandhas.de • 77815 Bühl | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • 79100 Freiburg | ADVENTURE COMPANY | www.adco-fr.de • 79540 Lörrach | EISELINSPORT | www.eiselinsport.de • 82256 Fürstenfeldbruck | HIGHLANDER • 83059 Kolbermoor | GO WEST | www.sportgowest.de • 83435 Bad Reichenhall | RIAP SPORT I www.riapsport.de • 84028 Landshut | ALPENSTRAND I www.alpenstrand.de • 84539 Ampfing | FREE AND OUT I www.freeandout.de • 85049 Ingolstadt | SPORT IN | www.sport-in.net • 85276 Pfaffenhofen | KA-2 | www.ka-2.de • 86150 Augsburg | BERG-SPORTHÜTTE I www.bergsporthuette.de • 87453 Kempten I MAXI-BERGSPORT I www.bergsport-maxi.de • 87484 Nesselwang/Allgäu I SPORT MARTIN I www.bergsport-martin.de • 87629 Füssen I NORDWAND SPORTS I www.nordwandsports.de • 88074 Meckenbeuren I BAUMHAUER OUTDOORSPORT I www.baumhauer-sport.de • 88212 Ravensburg | GIPFELSTÜRMER + GIPFELSTÜRMER SCHUHE • 88239 Wangen/Allgäu I SPORT JAKOB I www.sportjakob.de • 90402 Nürnberg I TRAVEL&TREK I www.travelundtrek.de • 90762 Fürth | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.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 AUSRÜSTER I www.der-ausruester.de • 93326 Abensberg | BERG+BIKESPORT | www.berg-bikesport.de • 94032 Passau | PRITZ GLOBETROTTER | www. pritz-shop.de • 94469 Deggendorf I PINGUIN I www.pinguin-reisehaus.de • 95445 Bayreuth I DER SKANDINAVIER I www.derskandinavier.de • 96450 Coburg | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier-coburg.de • 97070 Würzburg | BASISLAGER | www.basislagerwuerzburg.de • 97816 Lohr | KASBEK | www.kasbek.de • 99084 Erfurt | UNTERWEGS | www.unterwegs-erfurt.de • 99084 Erfurt | PURE-OUTDOOR I www.pure-outdoor.de

> outdoor profis



















GO%E-TEX®

