



Klimaneutral  
gedruckt

mit First Climate | ID 2022-795078

das magazin der outdoor-profis

# FRISCHLUFT

**neuheiten**

die aktuellen Produkte der Saison

**ausrüstung**

wir erklären die feinen unterschiede

**traumziele**

durchatmen und erholen



# Den Sprung wagen!

## Was hast Du vor? Was ist Dein Ziel?

Geht es um sportliche Leistung, Ausgleich zum beruflichen Alltag, gemeinsame Erlebnisse, die Auseinandersetzung mit anderen Kulturen? Treibt Dich der Ehrgeiz oder der Entdeckergeist? Das Outdoor-Leben bietet unglaublich viel, und der Einstieg ist einfach, denn direkt vor der eigenen Tür wartet die Outdoor-Welt! Und auch wenn Reisen in ferne Länder oder alpinistische Kultziele bei vielen Outdoorbegeisterten auf der Liste der zu verwirklichenden Träume stehen, kann man auch im unmittelbaren Umfeld oftmals kleine Fluchten aus dem Alltag einbauen, die Natur genießen, ganz beiläufig die eigenen Akkus wieder aufladen und etwas für das eigene Wohlbefinden tun.

**Was man dafür braucht?** Die gefürchtete Antwort: Kommt ganz drauf an — und da kommen wir ins Spiel. Wir leben das Thema Outdoor und helfen gerne durch die Angebotsvielfalt. Erläutern Fachbegriffe, finden raus, welche Teile optimal zu Deinen Bedürfnissen passen, zeigen, wie man den Rucksack packt, wissen, was gegen Kälte und Regen zu tun ist und stehen Dir mit ganz viel praktischer Erfahrung zur Seite. Dabei ist uns egal, ob Du gerade erst auf das Thema gestoßen bist und einfach mal einen guten Schuh für den ausgedehnten Spaziergang am Wochenende brauchst oder bereits voll vom Outdoor-Virus erwischt wurdest und gerade die mehrwöchige Trekkingtour in Skandinavien planst.

**Du verrätst uns, was Du vor hast, wir verraten Dir, was Du brauchst!**

## Dein Frischluft-Team



FOTO: PIRMIN-BARTHOLOMAE.DE | PHOTOCLIP.COM



## RESISTENT GEGEN REGEN, WIND UND DEN KELLER

**Outdoorausrüstung sollte** dir nicht nur in wechselnden Witterungsbedingungen und bei allen Aktivitäten verlässlich zur Seite stehen, sondern durch ihre Langlebigkeit auch Jahre überdauern. Schließlich ist ein langfristiger Einsatz erheblich nachhaltiger als der Kauf neuer Produkte. Und wenn man den Umwelteinfluss, der durch die Produktion eines neuen Kleidungsstücks entsteht, damit vergleicht, wie oft es tatsächlich verwendet wird, kompensieren viele Produkte heutzutage ihren ökologischen Fußabdruck bei weitem nicht. Aus diesem Grund

legen wir bei *Fjällräven* den Fokus stark auf zeitloses Design und ignorieren bewusst flüchtige Modetrends. So behält die Kleidung über Jahre hinweg ihre Daseinsberechtigung und verschwindet nicht eines Tages im Keller.

Die oben dargestellte *Räven Jacket* wurde 1982 von *Gerd Dolva* gekauft. Bis 2002 trug sie sie regelmäßig und gab sie dann an ihre Enkelin *Christiane* weiter, die sie heute immer noch trägt. Seit beinahe 40 Jahren ist diese Jacke nun im Einsatz und hat die Umweltauswirkungen ihrer Produktion längst kompensiert.

Wenn wir alles richtig gemacht haben, kommt deine Fjällräven-Kleidung in den Genuss des gleichen Schicksals.





FOTO: SEBASTIAN LEHRKE



FOTO: © ATTENBERGER | VAUDE

FOTO: © ADDICTIVE STOCK | PHOTOCASE.COM

## SEITE 12

### ERFAHRUNGEN UND BERICHTE

- 12-30 Fernreise**  
**Island** – Das Land von Feuer & Eis
- 52-60 Roadtrip**  
**Marokko**
- 72-85 Behind the label**  
**Vaude**

### AUSRÜSTUNGEN

- 32-46 Aktuelle Produkte**  
Sich wohlfühlen bei jeder Temperatur
- 65-67 Funktionen im Fokus**  
Crashkurs Outdoor-Medizin (5)  
Blutstillung

### INFORMATIONEN

- 10, 63, 96 Rezepte**
- 49 Gewinnspiel**
- 51 Impressum**
- 69-71 Insidertips**  
Vorschläge für Groß mit Klein
- 88-92 Tourentipps**
- 94-95 Die Fachgeschäfte der outdoor-profis**  
Spitzenadressen in der Region



32

AB SEITE 32 AKTUELLE PRODUKTE













**Wir sind im Geschäft,  
um unseren Heimatplaneten  
zu retten.**

Wir bei Patagonia haben dieses Unternehmen gegründet, um  
uns für die vertikale Wildnis einzusetzen. Dabei haben wir immer  
Wert darauf gelegt, wie wir mit dem Fels umgehen, und nicht,  
welche Gipfel wir erreichen. 50 Jahre später hat sich daran  
nichts geändert.





## REZEPTE

DER EINFACHSTE UND VITALSTOFFREICHSTE  
QUARK DER WELT**250 g Bio-Quark****3 EL Bio-Frischkäse****1 frisches Brot oder Baguette****1 gute Handvoll frische Wildkräuter (Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn)****Salz, Pfeffer**

Für manche ist es nur Unkraut. Doch gerade im Frühjahr, wenn das frische Grün mit voller Kraft sprießt, wartet die Natur mit einem kostenlosen Superfood-Angebot auf.

Bevor es rausgeht, bereite zu Hause aus Quark, Frischkäse, Salz und Pfeffer eine schmackhafte Mischung zu. Fülle das Ganze in eine Tupperdose, und dann ab damit in den Rucksack. Nun zu einer Wiese, von der du weißt, dass sie nicht durch Dünger, Straßenverkehr oder Hundegeschäfte verunreinigt ist. Auf die Kräuter, fertig, los! Halte Ausschau nach Brennnesseln, Gänseblümchen und Löwenzahn. Die drei Pflanzen kennt jeder!

Bei Gänseblümchen könnt ihr die ganze Blüte pflücken, und auch junge Blätter können rein in den Quark. Geschmacklich erinnert die Pflanze ein bisschen an Feldsalat.

Von der Brennnessel braucht ihr nur zwei bis drei Stängel mit möglichst jungen, zarten Blättern (am besten zum Ernten den Ärmel über die Hand ziehen). Sie schmecken nussig frisch.

Auch beim Löwenzahn eignen sich am besten junge, zarte Blätter und die gelben Blüten. Die Blätter schmecken leicht nach Chicorée, die gelben Blütenblätter schmecken süß. Brennnessel-, Löwenzahn- und Gänseblümchenblätter in schmale Streifen schneiden. Gänseblümchenblüten halbieren und die gelben Löwenzahnblüten fein auseinanderzupfen.

Schneidet das mitgebrachte Brot in Scheiben und beschmiert es schön dick mit der Quark-Frischkäse-Mischung. Dann die Kräuter darüberstreuen – kurz bewundern, wie schön das aussieht –, reinbeißen, genießen und stolz auf euch sein!

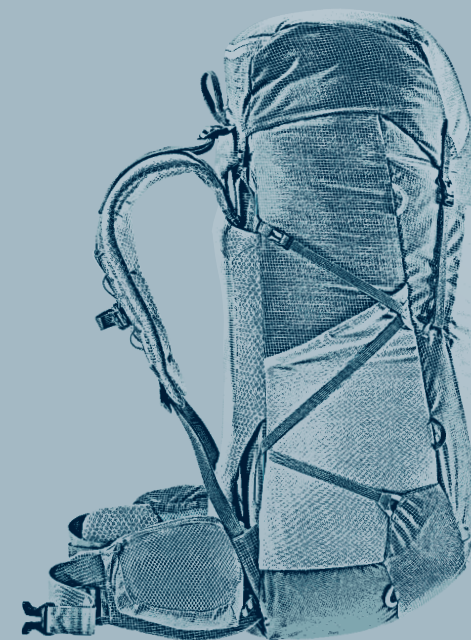
*Tipp: Um die Brennhaare der Brennnesseln zu entfernen, legt die Pflanzenstängel einfach zwischen ein Kleidungsstück und wälzt mit dem Unterarm darauf hin und her (wie mit einem Nudelholz). Dadurch brechen die Brennhaare ab, und ihr könnt die Blätter anfassen und weiterverarbeiten.*

Rezept von [www.ausgebuext.info](http://www.ausgebuext.info)

FOTO: WWW.AUSGEBUEXT.INFO

# DEUTER IS FOR FINDING YOURSELF

#deuterforever



**AIRCONTACT ULTRA 45+5 SL**  
deuter.com

**deuter**





Fotos und Text: Sebastian Lehrke

# ISLAND – DAS LAND VON FEUER & EIS







← GRÜNE  
HOCHLANDOASE

MIT DEM JEEP DURCHS  
HOCHLAND →



## → Island: Das Land von Feuer & Eis – im Jahr 2021 im wahrsten Sinne des Wortes

**Die Weiten der Natur**, die vielfältigen Gerüche von Wald, Wasser, Wiesen und Gestein, die Sehnsucht nach der schönsten Kunst unseres Planeten: den individuellen Zeichnungen von den Schaffern unserer Erde, den Vulkanen. Jeder verbindet unterschiedliche Gedanken mit seinen ganz persönlichen Outdoor-Abenteuern, und so auch ich. Für mich tickt die Zeit langsamer, je weiter ich in die menschenleere Unendlichkeit von atemberaubenden, abgeschiedenen Landschaften eintauchen kann. Die Tage fühlen sich länger an. Die Erinnerungen werden anders gespeichert. Wie oft erinnert man sich schon an einen Tag einer gewöhnlichen Woche zu Hause und macht sich aktiv Gedanken um das Geschehen? Draußen in der Natur aber ist jeder Tag einzigartig, jeder Moment intensiv, der Diskomfort wird plötzlich egal, die Aufmerksamkeit ist allein auf die Sinne konzentriert. Und wo könnte den Sinnen eines Outdoor- und Landschaftsfotografen wie mir mehr geboten werden als auf Island?

**Die größte Vulkaninsel unserer Erde**, gelegen knapp südlich vom nördlichen Polarkreis, bietet wohl eine der beeindruckendsten und vielfältigsten Landschaften. Bekannt für tosende Wasserfälle, schwarze Strände und Wüsten, Tausende bunt gesäumte Vulkankrater, schroffe Klippen, sich bis zu 2000m hoch erstreckende Berge, dazwischen die größten Gletscher Europas. Im Winter bietet sich eine Mischung aus Weiß und

Schwarz mit grün tanzenden Nordlichtern am Himmel. Im Sommer öffnen sich die Tore zum wilden Kern der Insel: dem Hochland – eine der am wenigsten bewohnten Regionen Europas und gleichzeitig das lebendige Herzstück der Insel. Wird von all diesen Highlights gesprochen, so kann die Erkundung Islands nicht romantischer sein. Und dennoch, in wohl kaum einem der letzten Jahre kam man dem Synonym für die Insel, dem „Land aus Feuer und Eis“, wohl so nahe wie im Jahr 2021. Mit dem Vulkanausbruch auf der Halbinsel Reykjanes im Bergmassiv Fagradalsfjall, den mein Zwillingbruder als einer der ersten Menschen überhaupt live bestaunen durfte, beginnt meine ganz persönliche Abenteuer Geschichte. Denn so nahm das eigentlich geplante Hochlandabenteuer auf Island ganz neue Formen an: einmal im Leben einem aktiven Vulkan so nahe zu kommen, wie es wohl kaum auf der Welt ein zweites Mal möglich ist, und das auf genehmigungsfreien, öffentlichen Routen.

**Aber beginnen wir die Geschichte von vorne.** Denn eines ist ja gewiss: Die Natur auf Island ist ganz anders, als man sich im Vorhinein ausmalt. Vorstellungen und Träume, Pläne und Wünsche werden in der Realität schnell von der Notwendigkeit von Geduld und Flexibilität eingeholt. Und so gab es schon Wochen vor der Ankunft auf Island weniger erfreuliche Nachrichten: Die Aktivität des Vulkans schwankte sehr und neigte sich früher als berechnet dem Ende zu. Folglich beschlich mich im Laufe der Beobachtung von Live-Webcams und Seismografen das Gefühl, dass schon eine riesige Portion Glück nötig sein würde, um





→ wirklich den Vulkanausbruch mit eigenen Augen sehen, mit eigenen Ohren hören und mit der Haut die Hitze spüren zu können. Schlag der Seismograf aus, so war die Sicht im Bergmassiv durch Regen und Nebel vollständig blockiert. Und bei den sehr seltenen „Gutes-Wetter-Löchern“ spielte der Vulkan nicht mit. Es schien, als wolle er sich vor der Welt verstecken – und auch vor mir. Somit beschloss ich, meinem ursprünglichen Plan nachzugehen und mich zunächst auf das Hochland zu konzentrieren.

**Wenn man ins Hochland Islands** möchte, empfiehlt sich dringend, einen Jeep mit Allradantrieb zu mieten. Es gibt nämlich gute Gründe, wieso diese Region nur in einem ganz begrenzten Zeitrahmen im Jahr bereist und erkundet werden darf: Extremste Wetterbedingungen und reißende Flüsse stehen als schier unüberwindbare Mauer dem Abenteuerwilligen gegenüber. Ausschließlich im Sommer werden die sogenannten F-Roads als Zugangswege zum Hochland geöffnet.

Die Straßen selbst sind schon ein Abenteuer und Flussüberquerungen nur was für mutige Enthusiasten.

Flüsse verändern das Jahr über ihr Flussbett, und so werden selbst die Einheimischen in ihren Super-Jeeps immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt, wenn sie die Flüsse durchfahren müssen. Überwindet man diese jedoch, so bietet sich dem Auge eine Kulisse, die nicht schöner gemalt werden könnte. Noch vor Landmannalaugar, meiner ersten Station, mache ich Stopp an einem atemberaubenden Canyon mit einem der höchsten Wasserfälle der Insel: Háifoss.

**Über einfach zu erreichende**, jedoch teils matschige und unbefestigte Wege geht es über ein Hochplateau neben der rund 130 Meter tiefen Schlucht, bis man in die Tiefen des Canyons eintaucht. Zunächst werden die Ohren von einem nicht zu überhörenden Donnern überwältigt, ehe sich den Augen der ins Staunen versetzende Anblick auf die hinabstürzenden Wassermassen bietet. Ein wahrlich imponierender erster Eindruck auf das, was noch vor mir liegen sollte.







**Weiter geht es** also vom Háifoss in Richtung Landmannalaugar. Der Weg zu diesem abgelegenen Naturreservoir lädt ebenso zum Staunen ein.

Noch nie habe ich eine so abstrakte und skurrile menschenleere Landschaft gesehen.

Es fühlt sich an, als würde man in eine völlig neue Welt eintauchen. Denn eines ist klar: Wer kunstbegeistert ist, braucht auf Island nicht ins Museum zu gehen. Die durch vulkanische Aktivität und extreme Wetterbedingungen abgelagerten Mineralien in den unterschiedlichsten Gesteinsschichten lassen die Berge in einer fast unwirklichen Farbenprachterstrahlen. Das hauptsächlich hier vorkommende Ryolith-Gestein erscheint durch die Elemente Schwefel und Eisen in Kombination mit Moos wie ein regenbogenfarbiges Gefieder aus blauen, roten, gelben, grünen und braunen Tönen. Vereinzelte Schneedecken, Überbleibsel des Winters, binden die teils steil abfallenden Hänge in einen weißen Rahmen ein. Ausgehend von verschiedenen Biwak-Hütten und Campingplätzen, die teils sogar geothermisch aktive heiße Quellen bereithalten, geht es auf verschiedensten Wanderrouten durch die unvergleichliche Landschaft. Dabei begleitet mich der Gedanke, wie es hier wohl vor Tausenden Jahren ausgesehen haben mag und wie sich so ein aktiver Vulkan anfühlen mag. Vielleicht habe ich ja ein paar Tage später doch noch Glück?

**Der Volksmund** behauptet bekanntlich, Vorfreude sei die schönste Freude ... Um also noch mehr Lust auf den Vulkan zu bekommen, der auf sich warten ließ, ging es noch tiefer ins Hochland hinein. Und natürlich spielte beim nächsten Ziel vulkanische Aktivität eine nicht weniger große Rolle. Denn es sollte direkt zum vulkanisch aktiven Gebirgszug Kerlingarfjöll gehen. Dort befindet sich nämlich das Gebiet Hveradalir, das mit vulkanischen kleinen Schloten, braunen Hügeln und dampfenden Pools aus Matsch eine ganz besondere Atmosphäre bietet. Gefühlt tauche ich hier in einen riesigen Kochtopf ein. Es scheint, als würden die mit Gletschern und Schnee überzogenen Berge unten in ihren Tälern eine Suppe aus Schwefel und blau angelaufenem Gestein kochen. Was für ein Leckerbissen



ZU FUSS AUF ALTEN  
VULKANPFADEN





← EIN KUNSTWERK, WIE ES EIN  
MENSCH NICHT SCHÖNER  
MALEN KANN

ZWISCHEN HEISSEM DAMPF  
UND KALTEM EIS



→ für jeden Fotografen und Naturbegeisterten! Das sehr gut mit Wegen erschlossene Areal lädt zu unvergesslichen Wanderungen ein, die mich zum ersten Mal so richtig das Zischen und Brodeln der Erde Islands spüren lassen.

Hier erlebt man wirklich hautnah, was zu Hause so unwirklich erscheint.

**Nach intensiven und nach Schwefel** riechenden Momenten macht sich so langsam die Befürchtung breit, ob ich mich nicht zu sehr vom eigentlichen Ziel, dem aktiven Vulkan im Bergmassiv Fagradalsfjall, entfernt habe. Also beschließe ich, wieder die dauernd laufenden Webcams ins Auge zu fassen und sämtliche Winkel und News zu prüfen. Und siehe da, tagsüber hat der Vulkan kurz sein Gesicht gezeigt – ein kurzer Schimmer der Hoffnung? Ganz enthusiastisch und leicht nervös lege ich mich schlafen und sollte noch in der Nacht von der Begegnung mit dem Feuer Islands träumen.

**Am kommenden Morgen** davon aufgeheitert, werfe ich noch einmal einen kurzen Blick auf die Webcams, und mir wird klar: Ich werde die Rückreise aus der Mitte des Landes in Richtung Süden antreten. Ich will einfach nicht die Chance verpassen, dieses einmalige Naturerlebnis mit eigenen Augen zu sehen. Auf dem weiten und beschwerlichen Weg über die nun wirklich nicht mehr einfach zu befahrenden „Straßen“ bleibe ich für eine Nacht noch mal in der Gegend von Landmannalaugar – denn was hier kaum auffällt, sind die wahnsinnig schönen Flussläufe und Krater, die sich überall erstrecken, jedoch nicht auf direktem Wege zu den Campingplätzen und den hauptsächlich bewanderten Ryolith-Bergen zu finden sind. Auf steilen Aschehängen erfahre ich hier sprichwörtlich, wie es ist, drei Schritte vor und zwei zurück zu machen. Denn möchte man den ein oder anderen erloschenen Riesen erklimmen, so wandert man oft abseits der Wege auf eigene Faust. Die Wanderstiefel gefüllt mit schwarzem Sand, mit schmerzenden Füßen und schweißnassem Gesicht trotz angenehm milder Temperaturen, füllt sich mein Herz hier oben mit einem Prickeln. Und das gewiss nicht, weil die Erde noch erwärmt wäre oder





DEVOLD®  
NORWAY 1853

# Think Beyond Wear Merino

Deine Outdoor-Bekleidung ohne Kompromisse:  
Feinste Merinowolle. Hergestellt in Europa. Entworfen  
und getestet in Norwegen. Seit 169 Jahren.

NIBBA PRO MERINO JACKET

DEVOLD.DE



FOLGE DEM FLUSS  
ZUR SONNE ↑

→ die vulkanischen Seen brodeln, sondern auch weil der unvergleichbare 360-Grad-Rundblick mich in ein tiefes Staunen versetzt. Ich habe solch eine Kulisse selten in meinem Leben gesehen. Island, du erfüllst hier die hohen Erwartungen vollends, und mehr als das: Du übertriffst sie bei Weitem.

Denn was Fotos kaum erahnen lassen, ist die Detailtiefe, die sich in alle Richtungen ergibt.

In Island jagt wirklich ein Highlight das nächste! Ich verharre hier Stunden, genieße die abgeschiedene Ruhe, und mein Blick verliert sich alle paar Minuten aufs Neue in eine andere Richtung.

**Und als wenn das nicht genug wäre:** Es war endlich so weit. Die vulkanische Aktivität schnellte vergleichsweise stark in die Höhe, und das Wetter rund um den Vulkan wurde wechselhafter. Also machte ich mich rasch auf den Weg zurück in das südwestliche Peninsula, um endlich dem Vulkan ganz nahe zu sein. Am Ziel angekommen, musste ich mich erst mal umstellen, von einer menschenleeren Landschaft war kaum mehr was zu sehen. Denn ich war wohl nicht die einzige Person auf Island, die die Webcams mit den



## MAD ABOUT NATURE

MAKKE WOMENS PANTS  
AWARD WINNING  
TREKKING PANTS

Lundhags  
SINCE 1932





← VERWECHSLUNGSGEFAHR:  
IST DAS HIER DER MARS?

Vulkanen im Auge behielt. Vor mehreren Parkplätzen, von wo aus die verschiedensten Wanderrouen in das Bergmassiv führen, tummelten sich Fahrzeuge, Menschen gestikulierten wild, und es bildeten sich sogar kleine Staus. Ich war geschockt, hatte ich doch zeitweise im Hochland nicht ein einziges Auto gesehen. Dennoch erfrischend: Die Euphorie und Begeisterung der Locals, die mit ihren Kindern zur geöffneten, magmaspeienden Erde herreisten, war deutlich zu spüren. Ich beschloss, einen der kleineren Parkplätze und eine etwas weniger frequentierte Route zu nehmen, um die Momente ganz für mich zu haben. Und so begab ich mich auf einen Weg ins Ungewisse: Würde man wegen der Lavaströme überhaupt jede Route zu den Aussichtsbergen gehen können? Und welches wäre der schnellste Weg, um den besten Blick auf den Vulkan genießen zu können? Würde das Wetter stabil bleiben, oder komme ich zu spät, um einen ersten Eindruck zu gewinnen? Rasch überwand ich mehrere Meter auf flachem, schwarzsandigem Gelände sowie einige Höhenmeter. Kleine Sand-Buggies düsten an mir vorbei. Es war nicht unüblich, dass die isländischen Mitarbeiter von ICESAR (Icelandic Search and Rescue Association) die Gegend sicherten und versuchten, die Lage am Vulkan und den Tourismus zu überschauen. Bestärkt durch die Routen der Buggies, folgte ich frohen Mutes dem abgeschiedenen Weg. In der Ferne konnte ich Menschen auf einem Grat erkennen und fragte mich, ob es nicht schlauer gewesen wäre, eine der anderen Routen zu nehmen. Hatte man von dort oben schon einen Blick auf das feuerspuckende Erdloch? Je näher ich kam, desto schneller wurde ich, zu groß war die Spannung.

Die Geräusche wurden lauter und eindringlicher, das Zischen, Knallen und Grummeln der Erde.

Und plötzlich, auf einem kleinen Kamm angekommen, sah ich ihn, den Vulkan! Rund 700m entfernt – Wahnsinn! Ich konnte mein Glück kaum fassen. Ich hatte es wirklich geschafft.

**Übermannt von Freude**, wusste ich aber: Ich muss noch näher dran, zumindest an den Magmafluss. Ich brauchte einen sicheren Hügel mit guter Aussicht. Und so fragte ich einen der hilfsbereiten Isländer vom ICESAR-Team, ob es eine Möglichkeit gäbe, noch bessere Blicke zu erhalten. Freundlich und gleichzeitig warnend, schickte er mich auf die Reise entlang getrockneter, kalter Magma durch eine schwarze, skurrile Kulisse. Mir war



# MAD ABOUT NATURE

MAKKE MENS PANTS  
AWARD WINNING  
TREKKING PANTS

*Lundhags*  
SINCE 1932





LET'S protACT WHAT WE LOVE



**ORTOVOX**  
protACT ACADEMY

Die Berge sind unser Zuhause. Wessen Rolle ist es, wenn nicht unsere, sie zu schützen? In unserer neuen protact Academy dreht sich alles um Information und Inspiration. Um das zu bewahren, was wir lieben.

Hilf mit die Berge zu schützen. [ortovox.com](https://www.ortovox.com)

→ zwar etwas mulmig im Bauch, aber voller Spannung überwand ich die Strecke im Nu.

Es wurde wärmer und wärmer, und dann zeigte sich, dass sich der Weg gelohnt hatte.

Ein weiterer Hügel, darauf wenige, auf Decken sitzende Menschen, umringt von Lava, lud zum Verweilen ein. Jacken waren hier nicht mehr nötig. Im Gegenteil! Das langsam fließende und sich schlängelnde Magma erhitzte die Umgebungsluft derart, vergleichbar mit dem Effekt eines heißen Föhns, der zu nah an die Haut kommt. Kaum am Ziel, passierte, was passieren musste: Das wechselhafte Wetter, welches zunächst den Weg zum Vulkan erst nach Wochen des Wartens überhaupt möglich gemacht hatte, drehte, und nebelartige, eiskalte Regenschauer sorgten dafür, dass es schnell dunkel, nass und ungemütlich wurde. Ohne jegliche Aussicht auf Besserung wollte und konnte ich hier nicht die Nacht verbringen, und so ließ ich Vernunft walten. Ein paar Fotos begleiteten meinen Rückweg, auf dem ich beschloss, noch in der Dunkelheit nach ein paar Stunden Schlaf auf einer der frequentierten Routen zum Sonnenaufgang zurückzukehren. Durchgefroren und nass legte ich mich auf dem Campingplatz im nahegelegenen Fischerdorf schlafen. Von Komfort war keine Rede, aber das spielte in diesem Moment absolut

keine Rolle. Meine Gedanken kreisten nur um den Vulkan und das, was ich noch vor wenigen Stunden erleben durfte. Zufrieden und erschöpft schlief ich ein. Der Wecker sollte um drei Uhr nachts klingeln.

**Mitten in der Nacht** geweckt, war von Müdigkeit aufgrund der Anspannung nur wenig zu merken, jedoch hatte ich zunächst ein ungutes Gefühl bezüglich des Sonnenaufgangs. Der gesamte Horizont war düster, und es bot sich meinen Augen ein riesiges Wolkenband, was die Chance auf erste Sonnenstrahlen auf ein Minimum reduzierte. Dennoch war ich getrieben durch die über viele Kilometer hinweg sichtbare rot und gelb gefärbte Rauchwolke am Horizont, die sich weit über die vor mir in Ferne liegenden Berge zog. Eins war somit sicher: Der Vulkan bot weiterhin ein Spektakel, welches man so schnell nicht vergessen würde. Da die Temperatur selbst im Sommer an diesem Tag, zu dieser Uhrzeit durch den starken Wind gefühlt um den Gefrierpunkt herum lag, packte ich mich warm ein. Vergessen war, wie schnell es doch am Vulkan warm werden konnte. Meine Kamera und meine Drohne mit vollen Akkus im Gepäck, machte ich mich also mit Stirnlampe auf den Weg über eine der gestern noch mit Menschen vollen Routen zu dem wohl höchsten Aussichtsberg. Die Richtung war trotz fehlender Beschilderung die ganze Zeit klar: hin zum Brodeln und Knallen, zur rot und gelb leuchtenden Rauchwolke. Aufgrund des schlechten Wetters in der

BRODELNDER LAVAFLUSS ↓









→ Nacht war der Weg beschwerlich, denn die wenigen, auf den Aussichtsberg führenden, platt getretenen Pfade waren von nassem, matschartigem schwarzem Sand übersät. Oben am höchsten Aussichtspunkt angekommen, bot sich mir eine klare Sicht auf den feuerspuckenden Schlot, und auch am Horizont tat sich Hoffnung auf. Das zuvor dicht wirkende Wolkenband in Richtung des Ozeans hatte wie ein Flickenteppich viele kleine Wolkenlöcher erhalten. Sollte ich hier wirklich mein persönliches Foto des Jahres schießen?

**Wenn ich heute** an die Szenen denke, die sich dann abspielten, erinnere ich mich gerne zurück. Denn die Zeit des Wartens und des Bangens, das frühe Aufstehen, die nach dem Fotografieren nicht mehr spürbaren Finger und die Erschöpfung waren in diesem Moment vergessen. Die Kulisse ist vermutlich vergleichbar mit Szenen aus dem Kinoepos „Der Herr der Ringe“, als Frodo das erste Mal Mordor und das Auge Saurons erblickte. Nur dass es hier nicht Frodo war, sondern ich, der einen unglaublichen Sonnenaufgang mit der wohl größten, vorstellbaren Kraft unserer Erde hautnah miterleben durfte. Fontänen aus Feuer schossen rund 50 bis 70 Meter hoch aus dem Schlot. Nach dieser Kraftentladung floss das Magma in friedlicher und doch gleichzeitig so zerstörerischer Ruhe den Vulkan hinab in weite Lavafelder des Gebirges. Die Bilder, die sich hier ergaben, glichen einem Kunstwerk – einem Kunstwerk unserer Erde, wie es kein Mensch der Welt hätte schöner zeichnen können, zumindest in meinen Augen.

**Für mich steht nach diesen Momenten fest:** Die Kraft der Natur ist nirgendwo stärker spürbar als an Vulkanen. Ich kannte die furchteinflößende Kraft der Wellen am Meer, die starken Winde in luftiger Höhe in den Bergen, die eisige Kälte im Schnee und an Gletschern, die glühheiße Sonne und Hitze in der Wüste, aber für mich persönlich gab es kaum einen so intensiven Outdoor-Moment, wie in Island hautnah den Vulkan und dessen Lavafluss miterlebt zu haben. Definitiv mein absolutes Outdoor-Highlight des Jahres!



Zum Autor und Fotograf:  
Sebastian Lehrke, 30 Jahre alter  
Kölner und freiberuflicher Fotograf  
sowie Drohnenpilot, spezialisiert auf  
Landschafts- und Outdoorfotos sowie  
urbane Kunst und Menschen.  
[www.sebastianlehrkephoto.com](http://www.sebastianlehrkephoto.com)

FAGRADALSFJALL VOLLE STÄRKE →



Jack  
Wolfskin

UNITED  
WE HIKE



WOLFTRAIL  
BY JACK WOLFSKIN

[JACK-WOLFSKIN.COM/INFINITE-HIKE-AUSTRIA](http://JACK-WOLFSKIN.COM/INFINITE-HIKE-AUSTRIA)



# aktuelle produkte

In der Natur beginnt es zu blühen, die Temperaturen steigen – ganz klar, Frühling und Sommer sind auf dem Weg, also nichts wie raus aus dem Haus!

Wir zeigen, mit welchen Schuhen, welcher Kleidung und Ausrüstung jede kürzere oder längere Frühjahrs- und Sommeraktivität zum Genuss wird.

Einen kleinen Ausschnitt aus den neuen Kollektionen gib'ts auf den folgenden Seiten.

Alle Adressen auf Seite 94!



FOTO: © DEUTER



**A** ORTOVOX  
FLEECE LIGHT  
JACKET DAMEN  
UVP: 180,00 €



**E** ICEBREAKER  
TECH LITE II  
SS TEE DAMEN  
UVP: 69,95 €



**B** ICEBREAKER  
CRUSH PANTS  
DAMEN  
UVP: 139,95 €



**D** VAUDE  
FARLEY STRETCH  
SHORTS II DAMEN  
UVP: 80,00 €



**C** MEINDL  
CARIBE GTX  
DAMEN  
UVP: 159,90 €



**F** DEUTER  
AC LITE 22SL  
DAMEN  
UVP: 100,00 €



**A ORTOVOX:** Leichte, vielseitige und funktionale Fleece-Jacke für jeden alpinen Einsatz. UVP: 180,00 € **B ICEBREAKER:** Ultrakomfortable Jogginghose aus Merinowolle. UVP: 139,95 € **C MEINDL:** Leichter und sportlicher Multifunktionsschuh mit wasserdichter Gore-Tex Membran. UVP: 159,90 € **D VAUDE:** Elastische Damen-Wandershort mit hohem Tragekomfort. UVP: 80,00 € **E ICEBREAKER:** Leichtes, atmungsaktives und geruchsabweisendes T-Shirt aus reiner Merinowolle. UVP: 69,95 € **F DEUTER:** Wander-Daypack mit Netzzückensystem für hervorragende Belüftung. UVP: 100,00 €









**A**  
ORTOVOX  
FLEECE LIGHT  
JACKET HERREN  
UVP: 180,00 €



**B**  
LUNDHAGS  
ASKRO PANT  
HERREN  
UVP: 180,00 €



**C**  
DEUTER  
ORBIT SQ-5  
UVP: 145,00 €



**D**  
ICEBREAKER  
ANATOMICA  
BOXERS HERREN  
UVP: 39,95 €



**E**  
DEUTER  
AC LITE 24  
UVP: 100,00 €



**F**  
ICEBREAKER  
HIKE+MEDIUM CREW  
HERREN  
UVP: 27,95 €



**G**  
LOWA  
RENEGADE GTX MID  
HERREN  
UVP: 200,00 €



**K**  
BERGANS  
LETTO V2 3L JACKET  
DAMEN  
UVP: 250,00 €



**L**  
ICEBREAKER  
TECH LITE II SCOOP T  
DAMEN  
UVP: 79,95 €



**I**  
PATAGONIA  
HAMPI ROCK  
PANTS DAMEN  
UVP: 90,00 €



**J**  
OSPREY  
ATMOS AG 65  
UVP: 275,00 €



**M**  
LUNDHAGS  
MAKKE  
DAMEN  
UVP: 240,00 €



**H**  
NEMO  
FILLO LUXURY  
UVP: 49,95 €

→ **A ORTOVOX:** Leichte, vielseitige und funktionale Fleece-Jacke für jeden alpinen Einsatz. UVP: 180,00 € **B LUNDHAGS:** Leichte Trekkinghose aus nachhaltigen Materialien. UVP: 180,00 € **C DEUTER:** Deckenschlafsack aus 100% recyceltem Außenmaterial für naturliebende Camper. UVP: 145,00 € **D ICEBREAKER:** Klassische Boxershorts für Alltag und Sport. UVP: 39,95 € **E DEUTER:** Wander-Daypack mit Netzzückensystem für hervorragende Belüftung. UVP: 100,00 € **F ICEBREAKER:** Mittelhoher Wandersocken für anspruchsvolle Touren. UVP: 27,95 € **G LOWA:** Wanderstiefelklassiker, der in 2022 sein 25-jähriges Jubiläum feiert. UVP: 200,00 €

→ **H NEMO:** Dickes, sehr bequemes Kissen. UVP: 49,95 € **I PATAGONIA:** Atmungsaktive, robuste Kletterhose, die auch absolut alltagstauglich ist. UVP: 90,00 € **J OSPREY:** Großer Trekkingrucksack mit belüftetem Hüftgurt. UVP: 275,00 € **K BERGANS:** Sehr leichte 3-Lagen Regenjacke, jetzt mit sportlicherem Schnitt. UVP: 250,00 € **L ICEBREAKER:** Feminines T-Shirt mit Vogel-Print. UVP: 79,95 € **M LUNDHAGS:** Technische Funktionshose, die verschiedene Materialien sinnvoll miteinander kombiniert. UVP: 240,00 €



A full-page photograph of a person climbing a massive, light-colored rock face. The climber is wearing a yellow shirt and a blue helmet, and is positioned on the left side of the frame. A large, yellow, stylized arrow points upwards from the bottom left corner. The rock face is textured with various cracks and crevices. The background shows a glimpse of a green landscape at the bottom right.

**Wir sind im Geschäft,  
um unseren Heimatplaneten zu retten.**  
Genau wie vor 50 Jahren klettern wir bei Patagonia  
auch heute noch nach der Ethik aus dem Chouinard-  
Equipment-Katalog von 1972 - mit Bescheidenheit,  
Verantwortung und Kreativität. Genau diese Tradition  
wollen wir mit der gesamten Kletter-Community feiern  
und fortführen. Es ist ein Commitment gegenüber dem  
Sport, den wir lieben. Ein Commitment gegenüber  
allem, was wir herstellen, und gegenüber dem  
Planeten, den wir noch immer retten wollen.





**A**  
BERGANS  
RABOT V2  
3L JACKET HERREN  
UVP: 450,00 €



**C**  
ICEBREAKER  
TECH LITE II SS TEE  
CANOPY CAMPER HERREN  
UVP: 79,95€



**B**  
ORTOVOX  
PALA HOODED  
JACKET HERREN  
UVP: 220,00 €



**D**  
LOWA  
INNOX PRO  
GTX MID HERREN  
UVP: 190,00 €



**G**  
PATAGONIA  
TORRENTSHELL  
3L JACKET HERREN  
UVP: 170,00€



**F**  
LUNDHAGS  
MAKKE  
HERREN  
UVP: 240,00 €



**E**  
LOWA  
MALTA GTX  
HERREN  
UVP: 160,00€



**H**  
PATAGONIA  
TORRENTSHELL  
3L JACKET DAMEN  
UVP: 170,00 €



**I**  
BERGANS  
UTNE V5 PANT  
DAMEN  
UVP: 100,00€



**J**  
DEUTER  
FUTURA 30SL  
DAMEN  
UVP: 155,00€



**M**  
VAUDE  
ESSENTIAL TOP  
DAMEN  
UVP: 30,00 €



**K**  
NEMO  
HELIO LX  
UVP: 159,95 €



**L**  
ORTOVOX  
PALA PANTS  
DAMEN  
UVP: 190,00 €

→ **A BERGANS:** Strapazierfähige Wetterschutzjacke auf recycelten Materialien. UVP: 450,00 € **B ORTOVOX:** Extrem widerstandsfähige, athletische Kapuzenjacke mit Stretch zum Alpinklettern. UVP: 220,00 € **C ICEBREAKER:** Der Klassiker aus Merinowolle mit Camping-Print. UVP: 79,95 € **D LOWA:** Leichtwanderstiefel mit komfortabler Dämpfung. UVP: 190,00 € **E LOWA:** Vielseitiger, wasserdichter Multifunktions-Halbschuh. UVP: 160,00 € **F LUNDHAGS:** Technische Funktionshose, die verschiedene Materialien sinnvoll miteinander kombiniert. UVP: 240,00 €



**H PATAGONIA:** Bewährte Wetterschutzjacke in schlichter Optik. UVP: 170,00 € **I BERGANS:** Vielseitige und bequeme Outdoorhose. UVP: 100,00 € **J DEUTER:** Funktioneller Damenrucksack für Ein- und Mehrtagstouren. UVP: 155,00 € **K NEMO:** Praktische, große Outdoordusche mit 22 Liter Tank. UVP: 159,95 € **L ORTOVOX:** Extrem widerstandsfähige, athletische Hose mit Stretch zum Alpinklettern. UVP: 190,00 € **M VAUDE:** Funktionelles, ärmelloses Top mit hohem Tragekomfort. UVP: 30,00 €









**A**  
DEUTER  
FUTURA 32  
HERREN  
UVP: 155,00 €



**B**  
BERGANS  
GRAPHIC WOOL T  
HERREN  
UVP: 70,00 €



**C**  
ORTOVOX  
PALA SHORTS  
HERREN  
UVP: 150,00 €



**E**  
NEMO  
DRAGONFLY BIKEPACK 2P  
UVP: 569,95 €



**F**  
LOWA  
INNOX EVO  
GTX LO HERREN  
UVP: 150,00 €



**D**  
LOWA  
MALTA GTX  
HERREN  
UVP: 160,00 €

→ **A DEUTER:** Funktioneller Herrenrucksack für Ein- und Mehrtagstouren. UVP: 155,00 € **B BERGANS:** T-Shirt aus Merinowoll-Tencel-Mix für heiße Tage. UVP: 70,00 € **C ORTOVOX:** Extrem widerstandsfähige, athletische Shorts mit Stretch zum Alpinklettern. UVP: 150,00 € **D LOWA:** Vielseitiger, wasserdichter Multifunktions-Halbschuh. UVP: 160,00 € **E NEMO:** Praktisches Zelt mit verkürzten Gestängesegmenten für kleineres Packmaß. UVP: 569,95 € **F LOWA:** Leichter Schuh für vielseitigen Outdoor-Einsatz. UVP: 150,00 €



**G**  
VAUDE  
ESCAPE LIGHT  
JACKET DAMEN  
UVP: 100,00 €



**H**  
ORTOVOX  
150 COOL  
LOST T DAMEN  
UVP: 85,00 €



**K**  
BERGANS  
UTNE SHORT  
DAMEN  
UVP: 70,00 €



**J**  
LUNDHAGS  
ASKRO PANT  
DAMEN  
UVP: 180,00 €



**I**  
OSPREY  
AURA AG 50  
DAMEN  
UVP: 265,00 €



**L**  
LOWA  
RENEGADE GTX MID  
DAMEN  
UVP: 200,00 €



**G VAUDE:** Einsteiger-Regenjacke zum Wandern. UVP: 100,00 € **H ORTOVOX:** Bequemes, langlebiges Merino-Shirt mit Kühleffekt für vielseitige Alpentouren. UVP: 85,00 € **I OSPREY:** Damen-Trekkingrucksack mit starker Belüftung. UVP: 265,00 € **J LUNDHAGS:** Leichte Trekkinghose aus nachhaltigen Materialien. UVP: 180,00 € **K BERGANS:** Atmungsaktive, feuchtigkeitsableitende und schnell trocknende Shorts. UVP: 70,00 € **L LOWA:** Wanderstiefelklassiker, der in 2022 sein 25-jähriges Jubiläum feiert. UVP: 200,00 €





**MAMMUT**  
S W I S S 1 8 6 2

# Always there

## Gemeinsam unterwegs.

Wenn das Ziel abgelegen liegt, ist Vertrauen entscheidend. Du kommst in Schwung, machst Boden gut, bist voller Vorfreude und bereit für das, was kommt. Auf dem Trail geht es darum, füreinander da zu sein. Das gilt auch für deine Ausrüstung. Die Mammut Hiking Kollektion für Frühling und Sommer ist atmungsaktiv, strapazierfähig und schützt dich bei jedem Wetter optimal. Ein Partner, wo immer dich der Weg hinführt.

[mammut.com](http://mammut.com)



Die bei der Produktion dieses FRISCHLUFT-Magazins entstandenen CO<sub>2</sub>-Emissionen wurden durch die Unterstützung von Klimaschutzprojekten und Aufforstungen in verschiedenen Regionen der Erde ausgeglichen. Informationen unter

[www.firstclimate-klimaneutral.de](http://www.firstclimate-klimaneutral.de)

## FRISCHLUFT

das magazin der outdoor-profis

### REDAKTION

Claire El-Hagge  
Tim Wahnel

Dieter Schirmer-Antlfinger  
[redaktion@frischluft-magazin.info](mailto:redaktion@frischluft-magazin.info)

### CHEFREDAKTION

Tim Wahnel  
[wahnel@frischluft-magazin.info](mailto:wahnel@frischluft-magazin.info)

### GRAFIK

Frauke Sandrock  
Maria Franziska Steinkampf  
[grafik@frischluft-magazin.info](mailto:grafik@frischluft-magazin.info)

### HERAUSGEBER

Tim Wahnel  
outdoor-profis GmbH  
Schaumburger Str. 1, 65549 Limburg  
[wahnel@frischluft-magazin.info](mailto:wahnel@frischluft-magazin.info)

### FOTONACHWEIS

Titelfoto: Sebastian Lehrke  
[www.sebastianlehrkephoto.com](http://www.sebastianlehrkephoto.com)

### 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: © FOTOKOMPLIZIN.DE

IMPRESSUM ←



# GEWINNSPIEL

MACH MIT BEIM GROSSEN FRISCHLUFT-GEWINNSPIEL!

Auf geht's!



**I**  
VAUDE  
SKOMER PRINT  
T-SHIRT II DAMEN  
UVP: 40,00 €



**J**  
PATAGONIA  
TORRENTSHELL  
3L JACKET DAMEN  
UVP: 170,00 €



**H**  
LUNDHAGS  
MAKKE  
DAMEN  
UVP: 240,00 €



**G**  
LOWA  
MAURIA EVO GTX  
DAMEN  
UVP: 270,00 €



**K**  
DEUTER  
ORBIT SQ-5  
UVP: 145,00 €



**L**  
ICEBREAKER  
TECH LITE II  
SS TEE DAMEN  
UVP: 69,95 €



↓  
**G LOWA:** Speziell auf die weibliche Fußanatomie abgestimmter, wasser-dichter Stiefel. UVP: 270,00 € **H LUNDHAGS:** Technische Funktions-hose, die verschiedene Materialien sinnvoll miteinander kombiniert. UVP: 240,00 € **I VAUDE:** Feminines T-Shirt zum Wandern und für den Alltag. UVP: 40,00 € **J PATAGONIA:** Bewährte Wetterschutzjacke in schlich-ter Optik. UVP: 170,00 € **K DEUTER:** Deckenschlafsack aus 100% recyceltem Außenmaterial für naturliebende Camper. UVP: 145,00 € **L ICEBREAKER:** Leichtes, atmungsaktives und geruchsabweisendes T-Shirt aus reiner Merinowolle. UVP: 69,95 €

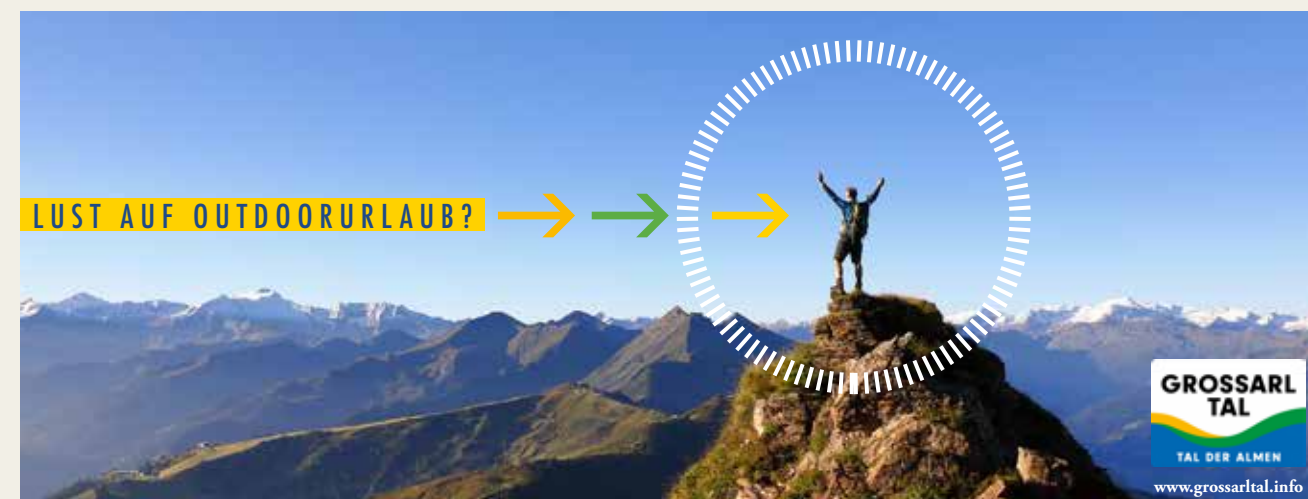
Lust auf einen Outdoorurlaub im 4-Sterne-Hotel im Großarlal? Oder einen Einkaufsgutschein?

Dann nimm bis spätestens 31. Juli 2022 an unserem Gewinnspiel teil und sicher dir mit etwas Glück einen unserer tollen Gewinne.

Beantworte uns nur eine Frage: Wie lautet der Leitsatz von BERG-GESUND? Sende uns eine Postkarte mit der richtigen Antwort und deiner Adresse an outdoor-profis GmbH, Schaumburger Str. 1, 65549 Limburg, eine E-Mail an [gewinnspiel@frischluft-magazin.info](mailto:gewinnspiel@frischluft-magazin.info) oder nimm direkt bei uns im Geschäft teil.\*\*

Mitmachen lohnt sich – das gibt es zu gewinnen:

- **2 x Outdoorurlaub** (7 Nächte) für je 2 Personen inkl. Halbpension in einem 4-Sterne-Hotel im Großarlal\*, inkl. Teilnahme am umfangreichen Aktivprogramm von BERG-GESUND.
- **20 Einkaufsgutscheine** im Wert von je 100 €, einlösbar bei deinem outdoor-profi Fachgeschäft.



## Sicherheit & Kompetenz – der Leitsatz von BERG-GESUND

Im Großarlal entführt euch Sepp Inhöger, Bezwingen verschiedener Achttausender, im Rahmen des Aktivprogrammes von BERG-GESUND zu den schönsten Plätzen und höchsten Gipfeln des Tales. Das Aktivprogramm von BERG-GESUND reicht von geführten Alpenblumenwanderungen, Yogawanderungen, Klettern und Entschleunigungstagen bis hin zu geführten Hochgebirgstouren.

\*Die Urlaubs-Gutscheine sind in der Sommersaison (Mai-November) 2022 oder 2023 einlösbar.

\*\*Mit deiner Teilnahme erklärst du dich damit einverstanden, dass deine persönlichen Daten von outdoor-profis GmbH, Schaumburger Str. 1, 65549 Limburg erfasst und elektronisch gespeichert sowie zur Durchführung des Frischluft-Gewinnspiels von outdoor-profis und dem Kooperationspartner Tourismusverband Großarlal

verwendet werden. Eine Weitergabe an fremde Dritte zur werblichen Nutzung findet nicht statt. Diese Einwilligung kannst du jederzeit bei outdoor-profis GmbH per Post oder E-Mail ([wahnel@frischluft-magazin.info](mailto:wahnel@frischluft-magazin.info)) widerrufen. Pro Kunde ist nur eine Gewinnspielteilnahme möglich. Teilnahme erst ab 18 Jahre. Gewinnausschüttung kann weder ausbezahlt noch getauscht werden. Der Einsendeschluss bei outdoor-profis ist der 31.07.2022.



# Das Glück von Freiheit

SALZBURGER  
LAND



## GROSSARLTAL – TAL DER ALMEN

**Kuhglockengebimmel in der Ferne, einzelne Nebelfetzen ziehen himmelwärts. Unzählige Tautropfen funkeln in der Morgensonne auf dem frischen Gras wie Tausende kleine Kristalle. Aus dem Kamin der Filzmoosalm steigt bereits Rauch auf, im Ofen knistert das Feuer. Sennerin Bettina Huber hat schon eingeheizt. Aus der Milch ihrer Kühe bereitet sie gerade den für das Großarlal so typischen Sauerkäse zu. „Was ich und meine Kinder gerne essen, schmeckt sicher auch unseren Gästen“, zeigt sich die begeisterte Bergbäuerin überzeugt und lächelt, während sie noch ein paar Scheite nachlegt.**

**Dreißig Kilometer lang** ist das Salzburger Großarlal, das dank seiner vielen bewirtschafteten Almhütten von seinen Kennern auch liebevoll »Tal der Alpen« genannt wird. Denn nirgends sonst in Österreich gibt es so

viele Hütten, in denen die Sennleute Wanderer und Mountainbiker mit selbst gemachten Köstlichkeiten verwöhnen.

**Schon die Anreise ins Tal ist spektakulär.** Hoch über der weltberühmten Liechtensteinklamm schlängelt sich die Straße den Fels entlang hinein in die Hohen Tauern. Zirka in der Mitte des Tales liegt der Hauptort Großarl mit seinen zahlreichen Hotels, den Bergbahnen und den Freizeiteinrichtungen für die ganze Familie – vom Erlebnisbad bis hin zur „Gaudi-Alm“, Salzburgs größtem Almenspielplatz mitten im Ort. Acht Kilometer weiter trifft man auf das idyllische Bergsteigerdorf® Hüttschlag. Schräg an den Hang gebaut, als ob es sich ducken würde vor der imposanten Felswand auf der gegenüberliegenden Talseite. Sie durchqueren seit einigen Jahren drei Klettersteige namens „Gletschergoas“, „Kupfergeist“ und „Franzl-Steig“.

# und echt sein spüren

## NATIONALPARK HOHE TAUERN

**Nach nochmals sieben Kilometern ist Schluss.** Hier endet die Straße. Weiter kommt man nur noch aus eigener Kraft – mit dem Mountainbike oder zu Fuß. Hier, wo die Welt scheinbar zu Ende ist, fängt das Abenteuer erst richtig an. Herrliche Natur, tosende Wasserfälle, stille Bergseen, alpine Urwälder, mit Blumen übersäte Almwiesen und Gipfel, - soweit das Auge reicht.

**Auch der amtierende Skisprung-Weltmeister** und Skiflug-Weltrekordhalter Stefan Kraft nutzt die einzigartige Naturlandschaft des Großarltales als Kraftquelle für immer neue Höhenflüge. „In dieser wunderbaren Bergwelt des Großarltales kann ich richtig abschalten und entspannen. Egal ob beim Skitourengehen, Wandern oder Mountainbiken. Und „a guate Jaus’n gibt’s obendrein. Das ist einfach genial“, freut sich der erfolgreiche Sportler.

**Mountainbiker erwarten im Großarlal ein Streckennetz** von gesamt 160 km und 14.000 Höhenmetern.

Besonders schlaue Biker fahren „mit Rückenwind“ – sie leihen sich beim örtlichen SPORT 2000-Partner Sport Kendlbacher ein E-Mountainbike der neuesten Generation. So rücken auch im wahrsten Sinne des Wortes „hoch gesteckte Ziele“ in greifbare Nähe. Alle Infos rund ums Biken wie Singletrail, Bikeschaukel, Bike & Hike unter [www.grossarlal.info/bike](http://www.grossarlal.info/bike).

**Sorgenfrei buchen** – Gratis-Storno bis 7 Tage vor Anreise. Um euch die Reiseplanung zu erleichtern, bieten euch die Gastgeber des Großarltales im Sommer 2022 die Möglichkeit, euren gebuchten Urlaub im Falle einer kurzfristig nötigen Absage aufgrund von Corona bis 7 Tage vor Anreise kostenlos stornieren zu können. Dies gilt für alle Reisen bis zum 26. November 2022.



**Tourismusverband Großarlal**  
Gemeindestraße 6, A-5611 Großarl  
Tel. +43 (0) 6414/281  
[info@grossarlal.info](mailto:info@grossarlal.info) / [www.grossarlal.info](http://www.grossarlal.info)  
[www.facebook.com/grossarlal.info](https://www.facebook.com/grossarlal.info)  
[www.instagram.com/grossarlal](https://www.instagram.com/grossarlal)  
[www.youtube.com/grossarlal](https://www.youtube.com/grossarlal)





# MAROKKO

Text und Fotos: Martin Böhm | [outdoorhighlights.de](http://outdoorhighlights.de)

ROADTRIP MAROKKO

**Der Sandsturm peitscht** ums Auto. Die Piste ist kaum noch auszumachen. Der seltene Gegenverkehr ist nur schemenhaft zu erkennen. Ein Auto stoppt, ich auch. Der Fahrer steigt aus, kommt auf mich zu und meint, ich solle ihm folgen. Er ist sich sicher, dass ich nicht weiß, was ich hier mache. Und jetzt mal so ganz unter uns: Unrecht hat er mit dieser Vermutung nicht.



SANDSTURM



Trägst du immer noch Plastik?



Entscheide dich für Kleidung aus 100% Merino.



icebreaker  
Move to natural

ROADTRIP ←



GÄSTEHAUS



STRASSENSZENE

## MARRAKESCH KLINGT VERLOCKEND

**Aber von vorne:** Es war einfach da und nicht beiseite zu schieben: das Gefühl, mal wieder in eine andere Kultur und ein mir fremdes Land eintauchen zu müssen. Planungszeit nahe null, insgesamt zehn Tage Zeit. Die Suchmaschinenanfragen waren nicht so wirklich inspirierend. Aber während der Mittagspause sah ich im Schaufenster des örtlichen Buchhandels einen Reiseführer für Marokko. Das ist es! Alleine schon der Name Marrakesch, eine gut zu erreichende Stadt in dem nordafrikanischen Land, klingt verlockend. Ich kaufte den Reiseführer und buchte einen Flug. Zwei Tage später sollte es losgehen.





DJEMAA EL FNA

→ Mit normaler Trekkingausrüstung im Gepäck, die als „Backup“ gedacht war – Kocher, Zelt, Schlafsack usw. auf Tour dabei zu haben ist immer sinnvoll; wer weiß, ob der geplante Roadtrip sich spontan überhaupt umsetzen lässt! –, steige ich in Basel in den Flieger, und dreieinhalb Stunden später spuckt er mich in einer anderen Welt wieder aus.

## IM GEWIMMEL

Mit einem Taxi fahre ich in die Stadt und mache mich auf die Suche nach einem Riad. Früher waren Riads Wohnhäuser wohlhabender Kaufleute. Heute dienen sie als Gästehäuser oder Hotels. Sie gibt es in allen möglichen Preisklassen. Spontan eins ausfindig zu machen ist nicht die beste Idee. Ein Vorausbuchen hätte wohl einiges an Laufwegen, Zeit und wahrscheinlich auch

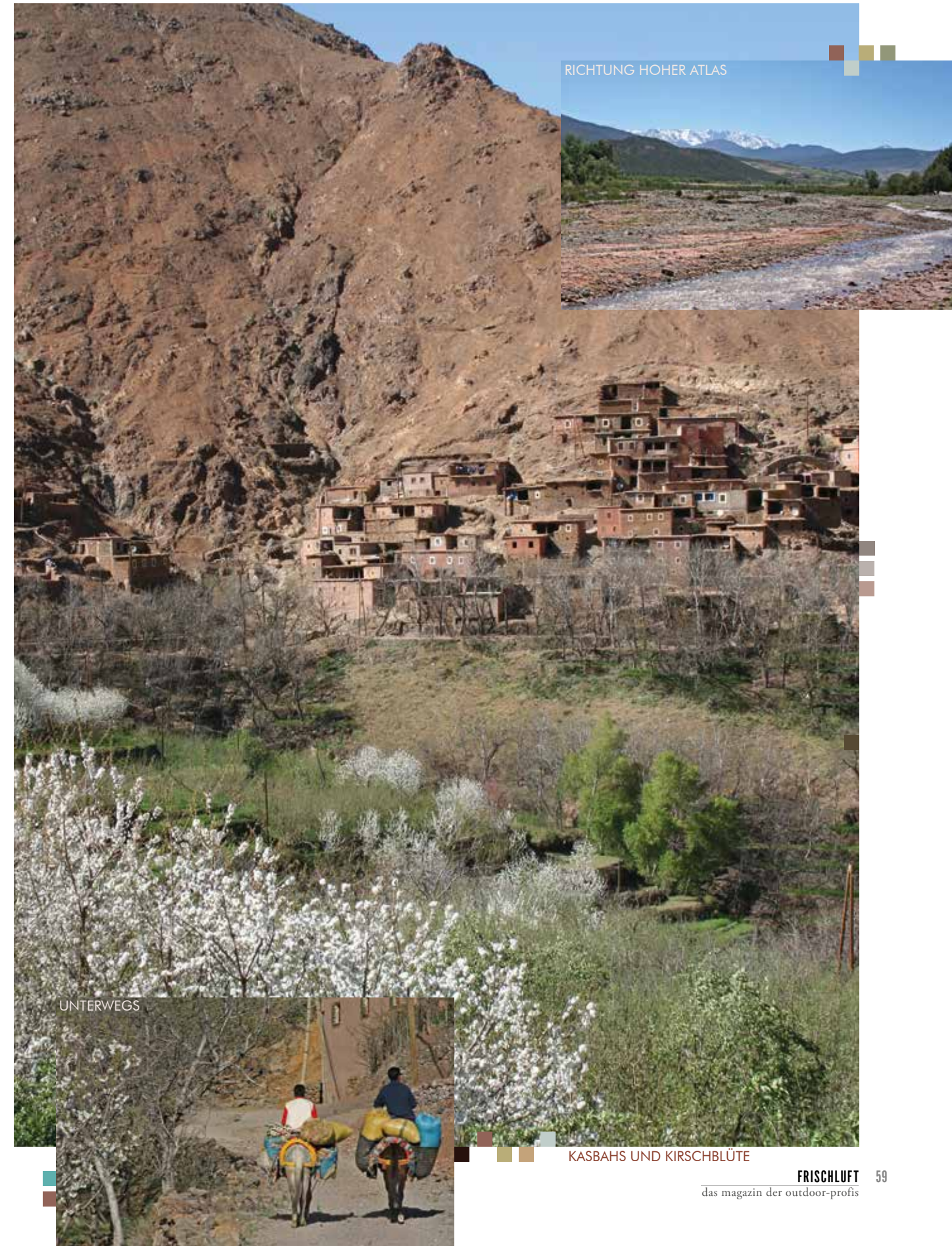
Geld gespart. Aber ich werde fündig: Ein schlichtes Riad in Laufweite zum Djemaa el Fna, dem Marktplatz und definitiv mein Highlight in Marrakesch. Zwei Nächte beziehe ich hier Quartier und tauche voll in das Gewimmel der Stadt ein. Es sind die Düfte und Geräusche – ungewohnt und faszinierend zugleich. Die optischen Eindrücke brennen sich tief in mein Bewusstsein ein, nicht zuletzt weil sie eine Mischung aus Schönheit und absolutem Chaos sind.

## DREI GEGENSÄTZE SIND DAS ZIEL

Für den Roadtrip nehme ich drei Gegensätze ins Visier. Was sich dazwischen ergibt, wird spontan erkundet. Die Orte Imlil, ein kleines Bergdorf im Zentrum des Hohen Atlas, Merzouga, ein kleiner Wüstenort im Südosten Marokkos, und die höchsten und wasserreichsten Wasserfälle Marokkos, die Ouzoud-Fälle, sind meine Hauptanlaufpunkte. Die Runde bildet auf den Hauptverbindungswegen eine ca. 1400 km lange Strecke. Am Ende war ich 1700 km unterwegs, da einige kleine Pisten und Nebenstraßen für spontane Erkundungen einfach zu verlockend waren – das ist hier auch wirklich das Salz in der Suppe. Als „Marokkoeinstiegsrunde“ ist die Strecke gut



ABENDESSEN



RICHTUNG HOHER ATLAS

UNTERWEGS

KASBAHS UND KIRSCHBLÜTE



# Nordmarka Kollektion

Entwickelt für Ausflüge in die Natur und das einfache Leben im Freien.

Die Nordmarka ist ein Naturgebiet mit Seen und Wäldern vor den Toren Oslos. Der perfekte Ausflugsort für die Bewohner der Hauptstadt Norwegens um Outdoor-Abenteuer nicht fern von der eigenen Haustür zu erleben.

Die Nordmarka Kollektion ist von unseren Klassikern inspiriert und verbindet traditionelles und modernes Design mit nachhaltigen Materialien. Der Großteil der Materialien ist recycelt oder bio.



## Nordmarka Leaf Light Wind Jacket

Weicher, PFAS freier Stoff aus recyceltem Polyester und Bio-Baumwolle. Geringes Gewicht, gute Packbarkeit und geräumige Fronttaschen.



## Nordmarka Favor Outdoor Pants

Robuste Outdoor-Hose voller Funktionalität. Dehnbare, verstärkte Einsätze und eine große Auswahl an praktischen Taschen. Erhältlich für Männer und Frauen.



## Nordmarka Favor Outdoor Shorts

Unser solider und vielseitiger Sommerfavorit mit hohem Komfort. PFAS freies, wasserabweisendes Material an exponierten Stellen.



→ geeignet und bietet ein breites Spektrum an Eindrücken. An sieben Fahrtagen locker machbar. Ich habe Campingplätze oder Gästehäuser spontan angesteuert, und es hat immer funktioniert, eine Bleibe auszumachen. Schon am ersten Tag unterwegs, im Bergdorf Imlil, stellt sich der „Reiseflow“ ein: Anhalten, Kaffee bzw. Tee trinken gehen, und nach einem Gespräch mit dem Besitzer des kleinen Restaurants ist die Übernachtung im Garten eines Gästehauses geklärt. Die Route für die Wanderung am darauffolgenden Tag ist ebenfalls gesetzt. Er bot mir auch gerne einen Guide und eine 3-tägige Trekkingtour zum Buchen an, aber das muss bis zum nächsten Besuch warten. Bei einer 7-stündigen Wanderung im Gebiet des Jbel Toubkal wird klar, dass diese Region definitiv für Trekkingfreunde eine schöne Spielwiese ist und eigentlich einen längeren Aufenthalt erfordert.

## SCHNEE, KIRSCHBLÜTEN UND PALMEN

**Oben Schnee**, in gemäßigten Höhen die Kirschblüte und tiefer die Palmen in Oasen oder Schluchten: Es sind Gegensätze auf kleinstem Raum. Nach zwei Tagen Bergluft mit Eiskristallen morgens auf dem Zelt bringt mich der kleine gemietete Jeep in wenigen Stunden über große,

geteerte Straßen und kleine, staubige Pisten mit Geröll- und Sandpassagen in eine andere Welt mit Städten und Siedlungen aus Lehm. Und Kasbahs, das sind Festungen aus Lehm. Sie boten früher Zuflucht vor plündernden Nomaden oder verfeindeten Berbern. Viele dieser Kasbahs können besichtigt werden. Manche bieten auch empfehlenswerte Übernachtungsmöglichkeiten – ein klassisches Touriprogramm. Aber auch wenn die Geschichte mit dem Roadtrip im Titel individuelle Freiheit symbolisiert, ist das hier natürlich eine recht klassische Touristenrunde. Doch noch einmal so unter uns: Das muss ja nicht schlecht sein.

## WÜSTE!

**Langsam wird es wüstenhaft.** Die Verwitterung erschafft hier Felsen, Kies und Sand. Mich zieht es förmlich in den Süden. Die großen Sanddünen auf dem Foto im Schaufenster der heimischen Buchhandlung waren schließlich die Initialzündung für diese Tour. Aber jetzt ist erst einmal schlechte Sicht angesagt. Der Wind wird immer stärker, und ich fahre auf eine braunockergraue Wand zu: ein Sandsturm! Ich bin eigentlich kurz vor meinem geplanten Tagesziel. Ein einzelnes Auto kommt mir entgegen und stoppt. Ich halte auch. Der Fahrer



SANDMEER

**Bergans**  
OF NORWAY





ZIEGENHIRTIN

→ kommt an meine Seitenscheibe, Staub und die feinen Sandkörner drückt es in das geöffnete Fenster. Ali meint in fließendem Englisch, dass ich hier nicht bleiben könne und einfach nur hinter ihm herfahren solle. Er bietet mir eine Übernachtungsmöglichkeit an und lädt mich zum Essen ein. Ich bin froh. Mit Schneesturm und Dauerregen kenne ich mich aus, als Wüstenneuling aber nicht mit Sandstürmen. Ein warmes Gericht aus dem Tontopf bzw. Tajine mit Tomatensalat ist mir da jetzt lieber.

## SCHÄLEN, KOCHEN ODER VERGESSEN

„Peel it, boil it, cook it or forget it“, heißt es. Das gilt auch in Marokko. Steht so im Reiseführer, denn der durchschnittliche mitteleuropäische Magen kommt mit den Bakterien und Krankheitserregern in ungekochtem Obst und Gemüse nicht zurecht. Ich habe es ignoriert und die Tomaten so gegessen. Es war verträglich. Prompt wurde ich nachlässig und habe es die verbleibenden Tage etwas lascher mit den Nahrungsmitteln und dem Schälen gehandhabt. Ein Fehler, wie sich später zeigte.

## OHNE WORTE

**Sonnenaufgänge** in der Wüste: Das ist besser als auf allen Fotos oder Filmaufnahmen, die ich bisher gesehen habe. In der Dunkelheit laufe ich in die Dünen und

warte. Es ist kalt und der Sand leicht feucht. Stille. Ein Streifen am Horizont. Sandberg-Silhouetten ... Ich beschreibe das gar nicht weiter. Das wäre ja frevelhaft, sich anzumaßen, so etwas in Worte zu fassen. Einfach hinfahren, selbst erleben, spüren und genießen!

## KONTRASTPROGRAMM

**Meine Route** geht im Bogen nun wieder Richtung Norden. Dort erreiche ich Wasserfälle, die in mehreren Kaskaden und über Etagen insgesamt 110 Meter über rote Felsen in die Tiefe rauschen. Urwaldähnlich grün ist es durch die Gischt im Umfeld der Fälle. Die Kontraste sind in Marokko einfach unglaublich. Zurück in Marrakesch, gönne ich mir zahlreiche kleine Leckereien auf dem Markt. Auch ungeschältes Obst ist dabei. Das bringt mir kurz vor der Heimreise einen kompletten Tag Totalausfall ein: Ich liege mit Magenkrämpfen und den zugehörigen Entleerungsmechanismen des Körpers in meinem Gästezimmer. Der vorletzte Reisetag ist somit ein Ruhetag im Zimmer. Tags darauf bringt mich der kerosinbetriebene Vogel wieder in die Heimat. Auf dem Weg schmiede ich schon wieder Pläne. Eine längere Trekkingtour im Atlasgebirge und eine Erkundung des Landes per Fahrrad kommt auf die „To-do Liste“.

Text und Fotos: Martin Böhm  
www.outdoorhighlights.de



OUZOU-D-FÄLLE

LEBENSADER WASSER

### INFO:

Es gibt in Marokko durchaus Gegenden, die von uns Touristen aus Sicherheitsgründen nicht bereist werden sollten. Informationen gibt es auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes. Wer wirklich offroad unterwegs ist, braucht Erfahrung, sollte idealerweise in einer Gruppe von mehreren Fahrzeugen unterwegs sein und/oder einen Guide buchen.



Rab®

**FAST, LIGHT  
AND VERTICAL**

**AEON**

Die neuen Aeon-Modelle sind robuste, technisch ausgefeilte Begleiter bei allen Gebirgsabenteuern. Das körpernahe Rückensystem macht jede deiner Bewegungen mit und ist stabil genug für schwere Lasten. So kannst du auch in schwierigem Gelände vollkommen mobil zig Kilometer zurücklegen. Dank seiner robusten Konstruktion aus 50 % recycelten Materialien hat sich der Aeon selbst im unwegsamsten Gelände bewährt. Er begleitet dich auf tagelangen Bergtouren und Übernachtungen, bei denen weniger mehr ist, aber auch bei brisanten Kletterpartien und rasanten Abfahrten auf zwei Rädern.

WWW.RAB.EQUIPMENT

OUTDOOR REZEPTE ←

**REZEPTE**

## SOMMER - COUSCOUS - TABOULÉ SÄTTIGEND UND KÖSTLICH LEICHT

Couscous wird entweder aus dem Grieß von Weizen, Gerste oder Hirse hergestellt. In Deutschland ist er meist schonend vorgegart und muss nur noch mit heißem Wasser übergossen werden. 5-10 Minuten quellen lassen – fertig. Couscous hat einen leicht nussigen milden Geschmack. Viele Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Eiweiße sättigen und stärken. Zudem liefert er Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Zink und Eisen. Ein köstlicher und gesunder Sattmacher: **die ideale Mahlzeit nach einem langen Sommertag.**

Zubereitung:

Gemüsebrühwürfel in heißem Wasser auflösen, Tomatenmark einrühren, Couscous einrühren und 5-10 Minuten quellen lassen, in der Zwischenzeit Tomaten, Gurke und Frühlingszwiebel in Stücke schneiden. Olivenöl mit Zitronensaft, Petersilie, Minze, Chili, Pfeffer und Salz nach Belieben mit dem Couscous vermengen. Man kann auch mit Kichererbsen, Schafskäse und Nüssen variieren.

**Zutaten (für 2 Personen):**

**400 ml Wasser (Brühe)**

**200 g Couscous**

**1 Gemüsebrühwürfel**

**1 Löffel Tomatenmark**

**2 große Tomaten**

**1/2 Salatgurke**

**1 Frühlingszwiebel**

**viel Petersilie und 4-5 Minzblätter**

**etwas Olivenöl**

**Salz, Pfeffer, Chili, Zitronensaft**

*Tipp: Am besten schmeckt das Tabouli, wenn es abgedeckt ein paar Stunden durchziehen kann!*



Rezept von der FRISCHLUFT-Redaktion



LOWA  
simply more...

# MAKE YOUR POINT

BE YOUR OWN RENEGADE.



25 YEARS  
RENEGADE



FOTO: KAMERAKIND | PHOTOCASE.COM

FUNKTION IM FOKUS ←

CRASHKURS

OUTDOOR—

MEDIZIN

FOLGE 5:

## BLUTSTILLUNG

DR. ULRICH EIDEN

### DAS EINMALEINS FÜR UNTERWEGS

**Der rote Saft ist kostbar**, besonders draußen, wo kein Ersatz verfügbar ist. Erwachsene haben drei bis fünf Liter Blut, ein rascher Verlust von 60% ist tödlich. Solange es nicht das eigene Blut ist, welches da verrinnt, sollten bei der Blutstillung Erste-Hilfe-Handschuhe getragen werden. Falls keine verfügbar sind: Intakte Haut ist zwar eine gute Barriere für Keime, aber Seife und Desinfizieren sind bei blutver-

schmierten Händen kein Luxus. Blutflecken werden mit kaltem (!) Wasser aus Kleidungsstücken gewaschen.

**Äußere Blutungen werden durch Druck gestillt.** Einfach ein sauberes Tuch, z. B. ein T-Shirt, idealerweise eine sterile Komresse, auf die Wunde drücken. Die Komresse wird mit einer Mullbinde am Arm oder dem Bein stramm festgewickelt. Zumindest ein großes Verbandspäckchen, so heißt die Kombination aus Komresse und Mullbinde, sollte man unterwegs



Blutungen  
werden durch  
Druck mit  
einem sauberen  
Tuch gestillt.



FOTO: MARGIE | PHOTOCASE.COM

→ einstecken haben. Blutet es durch die Komresse hindurch, wird eine zweite Komresse mit Mullbinde angelegt, am besten mit einer Packung Taschentücher oder etwas Festem, was direkt auf die Blutungsquelle drückt. Eine **Kältekomresse** kann bei einer Platzwunde am Kopf helfen und lindert noch dazu die Schmerzen. Das Abdrücken von Arterien wird nur Profis empfohlen, die eine Vorstellung von Anatomie haben. Einfach den Arm hochhalten hilft nur bei venösen Blutungen.

**Bei einer starken Blutung** am Arm oder Bein, welche allein durch einen Druckverband noch nicht steht, darf man die Durchblutung ganz abstellen:

„Wenn’s böse blutet, binde ein Halstuch locker ums Bein oberhalb der Wunde und drehs mit einem Stock fest.“ – Robert Baden-Powell in „Scouting for boys“, 1908.

Das nennt sich **Knebelverband** oder Tourniquet, von französisch Kreisel oder Drehkreuz. Das Halstuch oder ein Dreiecktuch wird zu einem fünf Zentimeter breiten Streifen gewickelt. Als Knebel taugt ein beliebiger Stock, ein Zelthering oder ein Kochlöffel, nur

schnell muss man sein. Drückt das Ganze schmerzhaft auf einen Nerv, so wählt man eine Stelle mehr Richtung Rumpf. Zeitpunkt notieren. **Es wird nicht empfohlen, den Verband danach zu lockern, weil sonst saure Zerfallsprodukte in den Kreislauf geraten und zum Kollaps führen können.**

Lange galt der Tourniquet als potenziell schädlich, doch seit 2021 sieht ihn das European Resuscitation Council (ERC) als nützlich an, um die Zeit bis zur definitiven Versorgung zu überbrücken. Bis zu sechs Stunden Dauer sind unproblematisch. Der **Rettungsdienst** besitzt dazu schnell einsetzbare, kommerzielle Tourniquets. Doch bis dessen fahles Blaulicht die Einsatzstelle durchzuckt, ist die Nummer mit dem Halstuch immer noch ein guter Pfadi-Trick, versprochen!

Der Autor:

Dr. **Uli Eiden** arbeitet nach langer Odyssee als hausärztlicher Internist, Taucherarzt und Reisemediziner in Mainz.

Mehr zum Thema Outdoor-Medizin in der nächsten FRISCHLUFT.

## BÜCHER:

Uli Eiden

**Outdoor—Erste—Hilfe – 100 Tricks für unterwegs** bietet neben der normalen Ersten Hilfe – unter Beachtung der aktuellen Empfehlungen 2021 des European Resuscitation Council – viele wichtige Hinweise für unterwegs, die im DIN-A6-Format und einem Gewicht von 35 g in fast jeden Rucksack passen.

2. Auflage Januar 2022, ISBN 978-3-9821453-2-7, 3,50 Euro. Erhältlich in jeder Buchhandlung.



Uli Eiden

**Leben retten und medizinische Selbsthilfe - Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde ...** ist ein nach Symptomen geordnetes Nachschlagewerk, Lesebuch und Rettungsanker – ein präziser Einstieg in die richtige Medizin. Über 1200 Stichwörter und mehr als 800 Querverweise lotsen durch 594 vollgepackte Seiten. Mit 360 Zeichnungen, Fotos und Flussdiagrammen. Dank 60-g-Papier nur 300 g Gewicht, passt im DIN-A6-Format noch in die Hosentasche.

**Die 3. Auflage erscheint im Frühjahr 2022**, Verkaufspreis voraussichtlich 30 Euro, davon gehen 5 Euro für das Ende der Lepra an die Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

ISBN 978-3982145303

Leseproben auf [www.perfect-rescue.de](http://www.perfect-rescue.de)



Die hier sorgfältig ausgewählten und dargestellten Maßnahmen, Hilfsmittel und Medikamente sind risikoarm. Trotzdem übernehmen der Autor wie der Verlag keine Haftung für Schäden, die aus deren Anwendung entstehen. Autor und Verlag genießen keine materielle Zuwendung Dritter für deren im Artikel erwähnten Produkte – abgesehen von freundlicherweise zur Verfügung gestellten 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 Markennamen bedeutet nicht, dass diese frei verfügbar sind.

LEKI



GUIDE  
YOUR WAY.  
MAKALU FX CARBON



...weil wir für  
jedes Abenteuer  
die passende  
Hose haben!

Deshalb lassen sich unsere bequemen und funktionellen Berg-, Trekking- und Wanderhosen ganz einfach nach deinen Bedürfnissen auswählen. Zudem sind sie fair produziert und aus nachhaltigen Materialien gefertigt. Wie zum Beispiel unsere **Travel W's Pants** für deine nächste Wandertour.



[www.openfactory.tatonka.com](http://www.openfactory.tatonka.com)



TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993



» What's your dream  
adventure?



#### Thule Chasm

Die Thule Chasm-Kollektion bietet robuste Taschen in verschiedenen Formen und Größen zum Transport Ihrer Ausrüstung. Wetterbeständiges Tarpaulin schützt den Inhalt vor den Elementen.

Bring your life  
[thule.com](http://thule.com)

BILDER © PIXABAY, EDERSEE MARKETING GMBH, FELIX GAENSICKE, INFOZENTRUM KALTENBRUNN, FOTOKOMPLIZIN.DE

# Insidertipps

GROSS MIT KLEIN ←  
für Groß mit Klein

Deutschlandweit gibt es zahlreiche Wanderwege, die besonders auf die Bedürfnisse von Kindern und Familien zugeschnitten sind. Während es Erwachsene gewohnt sind, eine Strecke von A nach B in möglichst gleichmäßigem Tempo zu laufen und dabei die Landschaft auf sich wirken zu lassen, ist das für Kinder wenig reizvoll. Familienfreundliche Wanderwege laden ein, die Welt mit Kinderaugen zu sehen, mal ein Stück zu klettern, statt zu gehen, oder die Natur rechts und links des Weges zu erforschen. Statt den üblichen vier Kilometern in einer Stunde schafft man mit dem Wandernachwuchs vielleicht nur 500 Meter, weil es gilt, bunte Blätter aufzusammeln oder den Weg der Ameisenkolonie zu verfolgen. Damit kein Zeitdruck

aufkommt, sind viele Kinderwanderwege deshalb kürzer und bieten Möglichkeiten zu häufigeren Pausen und spontanen Abkürzungen. Falls dennoch einmal Langeweile aufkommt, liefert die Initiative „Spielend wandern“ von Österreichs Wanderdörfern jede Menge konkrete Spielideen für unterwegs. Dafür braucht es keine Vorbereitung oder Extraausrüstung. Die Spiele lassen sich direkt in die Wanderung integrieren, und gespielt wird mit dem, was sich in der Natur finden lässt. Und während die Kleinen die Natur entdecken, entdecken die Großen vielleicht das kleine Kind in sich.

Alle familienfreundlichen  
Tourenvorschläge unter  
[www.wandermagazin.de/de/tag/  
spielend-wandern](http://www.wandermagazin.de/de/tag/spielend-wandern)

1



## Falladas Fridolinwanderung – Mecklenburgische Seenplatte

Dieser Tourentipp beinhaltet zugleich einen Lesetipp. Wer die aberwitzige und zeitlose Geschichte des frechen Dachsches Fridolin von Hans Fallada kennt, braucht nicht viel Fantasie, um das gestreifte Tierchen durch den Buchenwald und am Ufer der glasklaren Seen entlangtapern zu sehen. Mit der Badestelle, der Fähre, dem wunderschönen Hullerbusch und dem Kesselmoor bietet der Weg viele natürliche Highlights und einen Tag voller Abenteuer draußen in der Feldberger Seenlandschaft.



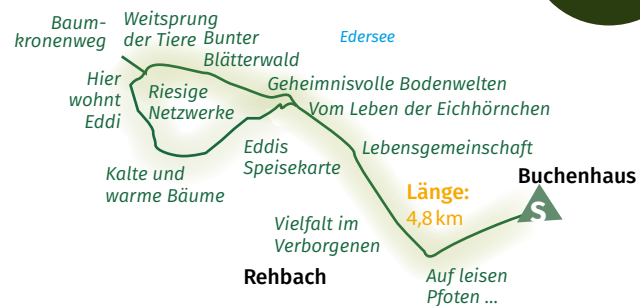


BILDER © PIXABAY, EDERSEE MARKETING GMBH, FELIX GAENSICKE, INFOZENTRUM KALTENBRONN, STM | PHOTOCASE.COM

2

## Mit Waschbär Eddi auf Erlebnistour – Edersee

Im Nationalpark Kellerwald-Edersee soll eine neue Wildnis entstehen oder besser gesagt eine Wildnis, so wie es sie hier vor vielen Jahren schon gab. Mithilfe der Abenteuerkarte von Waschbär Eddi geht es vom WildtierPark Edersee aus in den Wald, um verschiedene Rätselaufgaben zu lösen. Die Wanderung inklusive Baumkronenweg ist auch für Kinderwagen geeignet und kann sogar auf 2 km abgekürzt werden, falls die Beine zu müde werden. Ein abenteuerlicher und lehrreicher Wanderspaß für Groß und Klein!



Die Schlafsäcke  
für deinen Sommer.



Trekkingtour mit Zelt.  
Cairngorms, Schottland.  
© Hamish Frost

3

## Der Rheinradweg (EV15)

Die längste Strecke, die ein Fluss durch Deutschland fließt, gehört dem Rhein. Die Lebensader für einen großen Teil der westlichen Bundesländer entspringt im Schweizer Kanton Graubünden und fließt dann durch sechs Länder, bis sie bei Rotterdam ins Meer mündet. Der Rheinradweg, auch EuroVelo 15, führt entlang des Laufs auf der gesamten Strecke des Stroms. Neben der Landschaft von Alpenpanorama bis Nordseestrand hat der Weg mit Städten wie Konstanz, Basel, Koblenz, Köln und Rotterdam auch jede Menge Kultur und Geschichte zu bieten. So lässt sich die Strecke je nach Kondition zwischen den Fachwerkstädtchen und Rheinmetropolen individuell einteilen.







## DIE KLIMASCHÜTZER VOM BODENSEE ↓







»Die Zeit drängt. Klimaschutz muss höchste Priorität haben, und wir müssen jetzt mit aller Kraft handeln, das sagen uns die Fakten aus der Klimawissenschaft sehr eindeutig.«

Antje von Dewitz – Geschäftsführerin VAUDE

Antje von Dewitz



Willkommen bei VAUDE



## VAUDE – WELTWEIT MIT ALLEN PRODUKTEN KLIMANEUTRAL

**Wenn nicht jetzt, wann dann? Für den Klimaschutz ist es höchste Zeit! Deshalb hat der Outdoor-Ausrüster VAUDE alle Hebel in Bewegung gesetzt - seit 2022 ist das Unternehmen mit allen weltweit hergestellten Produkten klimaneutral. Das bedeutet konkret, dass die weltweiten Treibhausgasemissionen vollständig kompensiert werden und gleichzeitig Investitionen in weitere Klimaschutzmaßnahmen fließen.**

Der kürzlich veröffentlichte IPCC-Bericht des Weltklimarates weist erneut eindringlich darauf hin, dass der Klimawandel menschengemachte Realität ist und noch schneller voranschreitet, als bislang angenommen. Das im Pariser Klimaabkommen angestrebte 1,5-Grad-Ziel könnte bereits in gut einem Jahrzehnt überschritten werden. Die klimatischen Konsequenzen waren im letzten Sommer auch in Deutschland deutlich spürbar. Um die Beschränkung auf 1,5°C Klimaerwärmung noch einhalten zu können, müssen laut der Science Based Targets Initiative (SBTi) die weltweiten Treibhausgasemissionen bis 2030 halbiert werden.





Im Einklang mit Mensch & Natur. Im begrünten Innenhof des Firmengeländes ist Zeit für eine Auszeit mit den Kolleg\*innen.



Eine offene Architektur, großzügige Besprechungsräume und eine Bio-Kantine fördern die Kommunikation und kreativen Ideen-Austausch.

## VAUDE IN DEUTSCHLAND KLIMANEUTRAL SEIT 2012. UND AB 2022 WELTWEIT MIT ALLEN PRODUKTEN

**Seit vielen Jahren tritt VAUDE aktiv für den Klimaschutz ein.** Der Firmensitz in Tett nang ist bereits seit 2012 klimaneutral. Nun hat VAUDE alles in Bewegung gesetzt, um einen weiteren gewaltigen Meilenstein zu erreichen: Seit dem 1. Januar 2022 ist VAUDE mit allen weltweit hergestellten Produkten klimaneutral!

**Der Outdoor-Ausrüster** zeigt durch sein ganzheitliches Nachhaltigkeitsmanagement, dass es machbar ist, Emissionen systematisch zu senken und so dem Klimawandel entgegenzutreten. Seit 2012 sind das Unternehmen am Firmensitz in Tett nang sowie die dort her-

gestellten Made-in-Germany-Produkte klimaneutral. Jetzt geht VAUDE noch mehrere Schritte weiter. Mit viel Aufwand und in enger Zusammenarbeit mit den Lieferanten wurden alle Emissionen der vorgelagerten Lieferkette erfasst. Aufgrund dieser fundierten Datengrundlage hat VAUDE beschlossen, dass ab 2022 alle Produkte klimaneutral sind.

Mit dem Rad zur Arbeit. Bei VAUDE selbstverständlich.



Die neueste Innovation der Tett nanger: Trekkinghosen aus Altreifen.



Mit einer eigenen PV-Dachanlage deckt die Firma den Strombedarf am Hauptsitz selbst und ist dort seit 2012 klimaneutral.



## KLIMASCHUTZ STATT TEURER WERBUNG

**VAUDE hat sich zu ehrgeizigen Klimazielen verpflichtet,** um die globalen Emissionen schnellstmöglich in hohem Umfang zu reduzieren. Mit diesen wissenschaftsbasierten Zielen, den Science Based Targets, verkleinert VAUDE kontinuierlich den ökologischen Fußabdruck und leistet einen messbaren Beitrag zur Eindämmung des Klimawandels

unter Einhaltung des 1,5-Grad-Ziels. Da VAUDE nicht alle Emissionen sofort eliminieren kann, werden sämtliche (noch) nicht vermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen über ein myclimate Gold Standard Klimaschutzprojekt in Vietnam kompensiert, bei dem Kleinbauern Biogas aus organischen Abfällen gewinnen. Das heißt: VAUDE investiert in Klimaschutzprojekte, durch die

der gleiche Anteil an Emissionen, den das Unternehmen noch ausstößt, an anderer Stelle eingespart wird. „Wir fahren momentan noch zweigleisig, das heißt, wir reduzieren so viel wie nur irgendwie möglich und zugleich kompensieren wir. Damit sind wir weltweit klimaneutral. Das ist ein riesengroßer Schritt, aber darauf ruhen wir uns nicht aus. Wir reduzieren weiter

radikal, sodass wir immer weniger kompensieren müssen“, stellt Antje von Dewitz klar. Deshalb investiert VAUDE auch denselben Betrag, der jährlich in die Kompensation fließt, zusätzlich in die weitere Reduzierung der Emissionen.



*»Klimaschutz statt Werbung. Um deutlich früher, als ursprünglich geplant, unsere vollständige Klimaneutralität zu erreichen, kürzen wir beherzt unser Marketingbudget. Über Nachahmer würden wir uns angesichts der globalen Klimakrise freuen.«*

Antje von Dewitz – Geschäftsführerin VAUDE





## GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG: DIE GLOBALE LIEFERKETTE

»Es liegen noch einige dicke Brocken vor uns. Wir wissen, dass der Großteil unserer Treibhausemissionen bei den Lieferanten in der Herstellung der Materialien für unsere Produkte entsteht. Eine Energiewende in den Herstellungsländern ist dringend nötig, um Emissionen im großen Stil reduzieren zu können.«

Hilke Patzwall – VAUDE Senior Managerin Nachhaltigkeit

**Der Löwenanteil der Emissionen entsteht bei VAUDE in der globalen Lieferkette,** insbesondere bei der Herstellung der Materialien. Funktionelle Outdoor-Produkte bestehen überwiegend aus synthetischen Fasern, deren Herstellung hohen Energieverbrauch verursacht. Um diese zu reduzieren, hat sich VAUDE zwei große Ziele in der globalen Lieferkette gesetzt.

**Erstes Ziel:** Bis 2024 sollen 90 % der Produkte überwiegend aus recycelten oder biobasierten Materialien bestehen. Damit bekennt sich VAUDE zum Prinzip der Kreislaufwirtschaft. Durch den Einsatz nachwachsender Rohstoffe und die Wiederverwertung von Materialien werden fossile Ressourcen geschont und CO<sub>2</sub>-Emissionen – je nach Material – um rund 50 % im Vergleich zu neuwertigen Materialien reduziert. In der Bekleidungskollektion für 2022 hat VAUDE dies schon für die Hälfte aller Produkte geschafft.

**Zweites Ziel:** Bis 2030 sollen 50 % der Emissionen aus der Lieferkette, insbesondere bei den Materialherstellern, eingespart werden. „Eine Energiewende in den Herstellungsländern ist dringend nötig, um Emissionen im großen Stil reduzieren zu können“, so Hilke Patzwall, VAUDE CSR Managerin. VAUDE arbeitet intensiv daran, die weltweiten Produktionspartner beim Umstieg auf erneuerbare Energiequellen zu unterstützen. Bereits 2015 hat VAUDE ein Pilotprojekt mit Zulieferern von textilen Materialien durchgeführt, bei dem u. a. jährlich über 18 Millionen Kilowattstunden Energie in der Produktion – das entspricht ungefähr dem jährlichen Stromverbrauch einer Kleinstadt – eingespart wurden.

**Der Umstieg auf erneuerbare Energiequellen** lässt sich in einer globalisierten Welt allerdings nur durch Zusammenarbeit bewältigen. VAUDE setzt neben dem direkten Engagement auf Lieferantenebene auch auf Allianzen innerhalb der Branche, um die dringend notwendige Energiewende gemeinsam zu realisieren.



Integration + Qualität "Made in Germany": In der VAUDE Manufaktur arbeiten Mitarbeitende aus über 20 Ländern.







## ZUKUNFTSPRODUKTE MIT KLEINEM ÖKOLOGISCHEM FUSSABDRUCK

**In der Produktentwicklung** wird ebenfalls pro Klimaschutz gedacht. Bei VAUDE beschäftigt man sich intensiv mit nachwachsenden und recycelten Ausgangsmaterialien für nachhaltige Produkte. Manchmal entstehen dadurch sogar neue, verbesserte Qualitäten, die beispielsweise noch reißfester oder atmungsaktiver sind als das zuvor verarbeitete Material. VAUDE legt schon seit langem Wert auf eine nachhaltige Produktentwicklung und hat sich bereits 2010 freiwillig die strengen Green Shape Kriterien auferlegt. Diese umfassen den gesamten Lebenszyklus des Produkts - vom Design über die Produktion bis hin zu Pflege, Reparatur und Verwertung.

**Im letzten Jahr** hat VAUDE die erste Trekkinghose aus biobasiertem Polyamid, hergestellt aus dem Öl der Rizinusbohne, auf den Markt gebracht. Auch durch das Wiederverwerten hat sich die Firma bereits eine große Expertise aufgebaut – so werden Radtaschen aus dem Plastikmüll des Gelben Sacks oder Hosen aus recycelten Altreifen gefertigt. Diese Materialien sind nicht nur innovativ, sondern auch ein wichtiger Teile der Klimastrategie: Bis 2024 sollen 90 % der Produkte bei VAUDE überwiegend aus recycelten oder biobasierten Materialien bestehen. Durch den Einsatz nachwachsender Rohstoffe und die Wiederverwertung von Materialien werden fossile Ressourcen geschont und CO<sub>2</sub>-Emissionen – je nach Material – um rund 50 % im Vergleich zu neuwertigen Materialien reduziert.

**Als Wegbereiter in eine grünere Zukunft** ist von VAUDE, dem Pionier vom Bodensee, noch einiges zu erwarten.



Nicht verschwenden, wiederverwenden!



Hosen aus chemisch recycelten Altreifen sind der nächste große Sprung bei VAUDE.



## VAUDE – LANGJÄHRIGES ENGAGEMENT FÜR KLIMASCHUTZ

### • 2008:

VAUDE führt die europäische EMAS-Zertifizierung für sein Umweltmanagement ein und beginnt damit, die Emissionen und Verbräuche am deutschen Firmensitz zu erfassen und zu reduzieren.

### • Seit 2009

nutzt VAUDE am Firmensitz in Tettngang zu 100 % Ökostrom, u. a. aus selbst erzeugter Solarenergie.

### • Seit 2010

gibt es bei VAUDE das Green Shape Label für umweltfreundliche Produkte aus nachhaltigen Materialien und fairer Herstellung. Mittlerweile entsprechen rund 90 % der Bekleidungskollektion den strengen Green Shape Kriterien.

### • Seit 2012

ist die Firmenzentrale mit allen dort hergestellten Produkten klimaneutral.

### • 2019:

Auf Basis der Science Based Targets beschließt VAUDE, weltweit klimaneutral zu werden und seinen Beitrag zum 1,5-Grad-Ziel zu leisten.

### • Seit 2021→

werden alle VAUDE Produkte klimaneutral transportiert und versendet vom Produktionsbetrieb bis zum Kunden.

### • 2022:

50 % der Kollektion sind aus Materialien mit einem geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck (recycelt oder biobasiert).

### • 2022:

VAUDE IST MIT ALLEN PRODUKTEN  
WELTWEIT KLIMANEUTRAL.

Mehr zum weltweiten Engagement im VAUDE Nachhaltigkeitsbericht, auf der Homepage und auf dem VAUDE Experience Blog:

→ [www.vau.de/klimaneutral](http://www.vau.de/klimaneutral)  
[www.vaude.com](http://www.vaude.com)



Buchtipp:  
**Mut steht uns gut!**  
Antje von Dewitz

erschienen im Benevento Verlag  
ISBN-13 9783710900723  
192 Seiten / 145 mm x 210 mm  
Nachhaltig denken, erfolgreich lenken!

Antje von Dewitz und ihr Team zeigen, dass man scheinbar alternativlose Paradigmen wirtschaftlichen Erfolgs über Bord werfen und damit ziemlich erfolgreich sein kann. Ein kluges, optimistisches und inspirierendes Buch.

ALLE FOTOS: © VAUDE SPORT GMBH & CO. KG





OUTDOOR FOOTWEAR  
SINCE 1921

 **MADE IN  
EUROPE**

**OUR  
WAY**

**UNSERE  
VERANTWORTUNG**

... liegt darin,  
langlebige und deshalb  
besonders nachhaltige  
Schuhe zu fertigen

**UNSER  
TEAM**

... baut Schuhe unter  
sozialen und fairen  
Bedingungen

**UNSERE  
MATERIALIEN**

... beziehen wir  
fast komplett von  
europäischen  
Zulieferern

**UNSERE  
TRANSPORTWEGE**

... sind kurz, so  
reduzieren wir die  
CO<sub>2</sub>-Emissionen



HANWAG ALASKA GTX

Stanko ist ›Sohlenmeister‹. Seit 23 Jahren fertigt er zusammen mit 250 Schuhmacher:innen im kroatischen Varaždin Schuhe für HANWAG. Erfahre mehr über Stanko und seine Kolleg:innen in den HANWAG Produktionsstätten:

**STORIES.HANWAG.COM**



# TOURENTIPPS

## in Deutschland



**Nach mittlerweile zwei Jahren eingeschränkter Reisemöglichkeiten, besonders ins Ausland und in die Ferne, sind sicherlich immer mehr Outdoorbegeisterte zu echten Experten in Sachen heimische Touren geworden.**

**Aber wetten, dass wir auf den folgenden Seiten noch die ein oder andere Tour bereithalten, die noch nicht bekannt ist?!**

FOTO: © VAUDE | ATTENBERGER



### Erlebnisreiche Wandertouren und Stadtspaziergänge in und um Bamberg

#### „DER GÜGEL RUFT!“

Mit seinen sieben Hügeln und engen Gassen ist Bamberg prädestiniert, um zu Fuß erkundet zu werden. Das UNESCO-Welterbe entdeckt man abseits viel benutzter Wege auf themenbezogenen Stadtspaziergängen wie auf dem Flusserlebnispfad oder dem Gärtnerstadtrundweg. Und der Skulpturenweg, dessen moderne Plastiken einen spannenden Kontrast zur historischen Altstadt bilden, führt zu weniger bekannten, dennoch sehenswerten Plätzen. Das Bamberger Land lockt mit wildromantischen Burgen und prachtvollen Schlössern. Im Steigerwald mit seinen sanften Tälern und uralten Bäumen sind Genusswanderungen als Verbindung von Natur und Kultur noch authentisch erlebbar, wie etwa ein Besuch am Baumwipfelpfad nahe Ebrach oder eine Stippvisite im Barockschloss Weissenstein bei Pommersfelden. Gut ausgebaute Wanderwege, Thementouren wie der Sieben-Flüsse-Wanderweg oder der Steigerwald-Panoramaweg und viele Tages- und Halbtagestouren werden allen Wanderansprüchen gerecht. Natürlich kommen auch Genusswanderer nicht zu kurz: So sind das deftige fränkische Essen und die selbst gebrauten Biere der örtlichen Brauereien genau die richtige Stärkung nach einer längeren Wanderung. Hier erlebt der Wanderer bei einem Besuch „auf dem Keller“ mit frischem Bier vom Fass und einer fränkischen Brotzeit die tief verwurzelte regionale Bierkultur im Bamberger Land.



KIRCHE AM GÜGEL

Sehenswürdigkeiten:  
Giechburg,  
Wallfahrtskirche Gügel,  
Panoramablick über das  
Bamberger Land

Ausgangs-/Endpunkt  
Rathaus Scheßlitz

Streckenlänge: ca. 10 km  
Gehzeit: 3 bis 4 h  
Schwierigkeit: mittel,  
anspruchsvolle Steigungen



GIECHBURG

© ANDREAS HUB/FLUSSPARADIES FRANKEN



DEFTIG FRÄNKISCHE BROTZEIT

© FLORIAN TRYKOWSKI

KONTAKT: BAMBERG Tourismus & Kongress Service • Tel. 0951/2976-200 • Email: [tourist-info@bamberg.info](mailto:tourist-info@bamberg.info) • [www.bamberg.info/wandern](http://www.bamberg.info/wandern) • [www.bambergerland.de](http://www.bambergerland.de)





# ARTILECT

— die stylische  
**High-Performance**  
**OUTDOORMARKE**

artilect - 2022 = \_ : ! \_ - ... , +

Born in Boulder, Colorado.  
For those alive in the world.

[www.artilect.studio](http://www.artilect.studio)



## Wanderung am Husumer UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer

### HAFEN, WATT UND WEITER BLICK

Die Tour führt vom Nationalpark-Haus am Husumer Binnenhafen über die Badestelle an der Dockkoogspitze bis zum nördlichen Husumer Stadtteil Schobüll. Auf der rund 8 km langen Strecke erleben Wanderer die einzigartige Natur und können einen deichfreien Blick auf die Nordsee genießen. Unter dem Motto „Hafen, Watt & weiter Blick“ können Hafen, Wiesen und die Vogelvielfalt entdeckt werden.

Die WWF Wadden Sea Explorer Tour startet vor dem Nationalpark-Haus am Husumer Binnenhafen. Ein Besuch der 2019 neu gestalteten Ausstellung lohnt sich, denn man erfährt Wissenswertes rund um das UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer. In Richtung Badestelle Dockkoogspitze folgt der Weg der Küstenschutzroute. Mit Blick auf das Wattenmeer biegt der Weg nach Norden ab. Kurz vor Schobüll endet der Deich, und man erreicht den einzigen deichfreien Abschnitt an der Nordsee-Festlandküste Schleswig-Holsteins. Die Wanderung endet auf der Seebrücke.



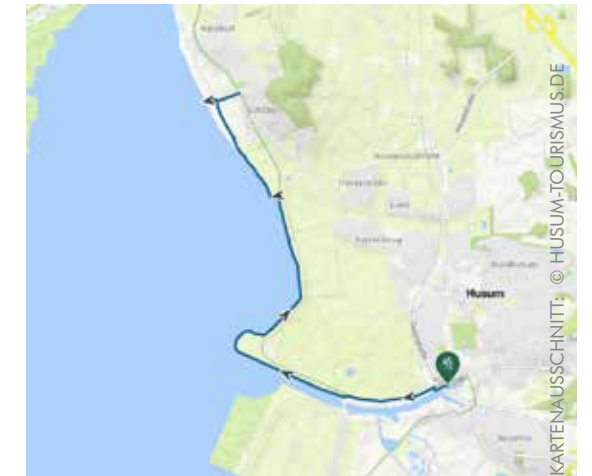
SCHOBÜLL SEEBRÜCKE

WWF Tour Husum  
Länge: 8 km  
Zeit: 2h  
Schwierigkeit: leicht



Der WWF Deutschland (Wattenmeerbüro in Husum) hat die Plattform Wadden Sea Explorer entwickelt. Diese bietet 25 Wander- und Rad-Touren entlang des deutsch-dänischen Wattenmeeres an und ermöglicht es, individuell das UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer zu erkunden.

Besonderheiten der Tour:  
geologische Highlights,  
reichhaltige Pflanzenwelt,  
besondere Tierarten.



KARTENAUSSCHNITT: © HUSUM-TOURISMUS.DE



HUSUM DOCKKOOG WINDHOSEN

FOTO: © HUSUM-TOURISMUS.DE



HUSUM HAFEN

FOTO: © HUSUM-TOURISMUS.DE

KONTAKT: Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH • Tel. 048 41 89 87-0 • E-Mail: [info@husum-tourismus.de](mailto:info@husum-tourismus.de) • [www.husum-tourismus.de](http://www.husum-tourismus.de)





## Romantischer Rhein

### PANORAMAWEG IN BRAUBACH

Der Wanderweg beginnt am Bahnhof. Nach einem kurzen Weg durch die Stadt steigt der Weg an und belohnt nach dem Aufstieg mit einem herrlichen Blick ins Rheintal. Der Blick geht auf die gegenüberliegenden Orte Spay, Brey und Rhens, und bei guter Sicht sieht man in der Ferne das Schloss Stolzenfels bei Koblenz.

Nach einem weiteren Serpentinweg erreicht man die Schutzhütte „Auf Kerkerts“ und stößt auf den „Rheinsteig“. Ein herrlicher Blick bietet sich hier auf die Marksburg, die Stadt Braubach und den Hunsrück.

Weiter geht es durch einen Eichenwald, an dessen Ende man den „Rheinsteig“ nach links verlässt (siehe Anmerkung am Ende der Beschreibung).

Später führt der Weg über Wiesengelände zurück ins Stadtgebiet Braubach. Entlang eines Baches geht es über den Hochwasserdamm zurück zum Ausgangspunkt Bahnhof.

Anmerkung: Wer die Strecke abkürzen will, kann nach Durchquerung des Eichenwäldchens nach links dem Rheinsteig-Logo folgen und trifft dann am Schlierbach wieder auf den Panoramaweg (Strecke ist allerdings schwieriger).



Beliebter Rundwanderweg:  
der Panoramaweg in  
Braubach

Länge: 8,4 km  
Dauer: 2:25 Std

Asphalt 1,6km  
Schotterweg 0,7km  
Weg 4,2km  
Pfad 1,3km  
Straße 0,6km

Höhenmeter: 218 hm  
Schwierigkeit: mittel



KARTENAUSSCHNIITT: LANDRATSAMT WALDSHUT



ALLE FOTOS: © LORELEYTOURISTIK E.V.

KONTAKT: Tourist-Information Braubach • Rathausstraße 8 • 56338 Braubach • Telefon: 02627 - 976001 • E-Mail: [info@braubach.de](mailto:info@braubach.de) • [www.braubach.de](http://www.braubach.de)

# PERFEKTER ALLESKÖNNER

© Chiemgau Tourismus e.V.



**Lite Hike Lady GTX**  
(auch als Herrenmodell erhältlich)



**Lite Trail GTX**  
(auch als Damenmodell erhältlich)



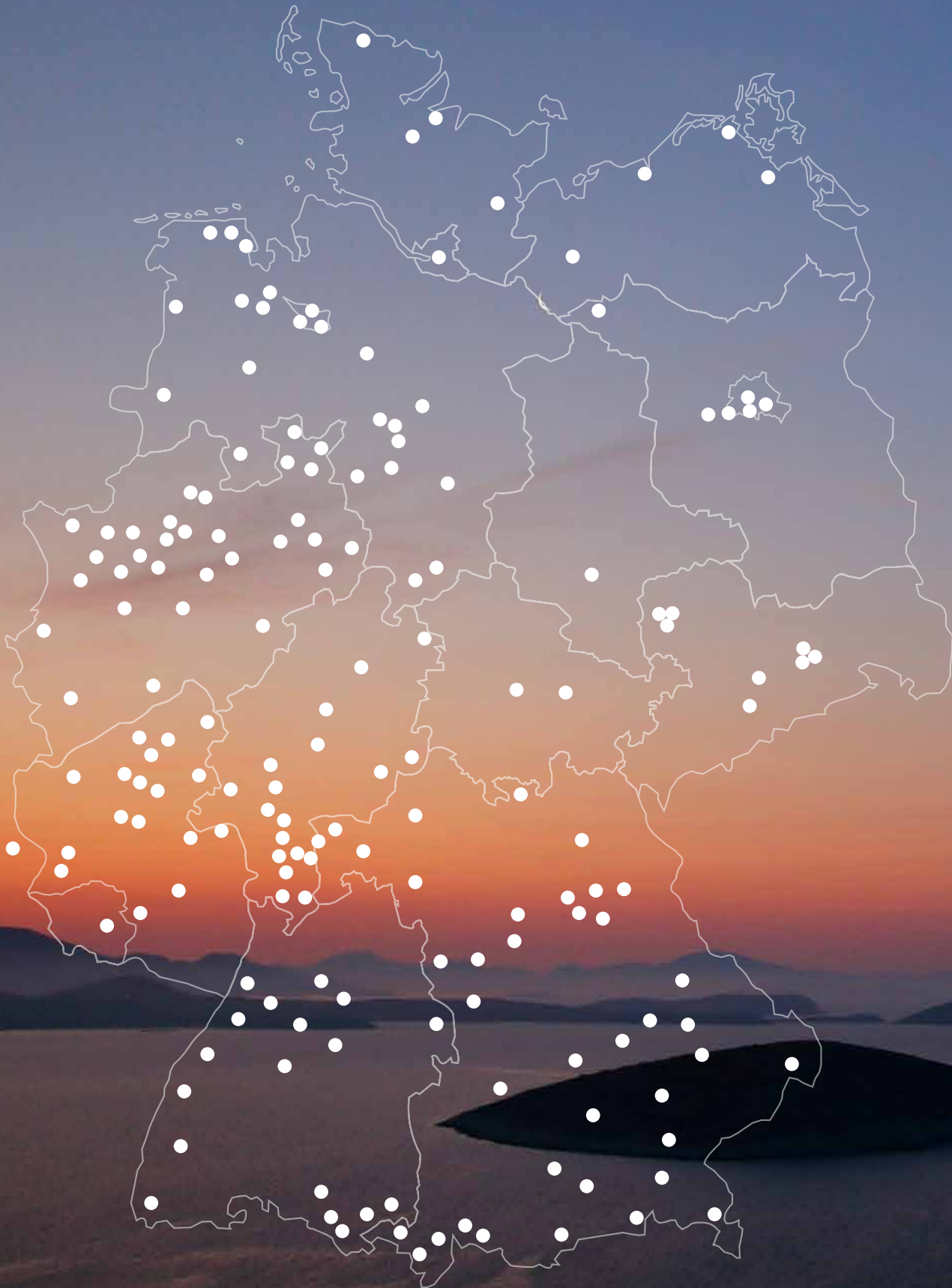
# MEINDL

Shoes For Actives

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

Die Sohle besteht zu 22 % aus recyceltem Gummi,  
der im Produktionsprozess angefallen ist.





**8050 Bertrange-Luxemburg** | FREELANDER ´S | [www.freelanders.lu](http://www.freelanders.lu) • **01097 Dresden** | DER GIPFELGRAT | [www.gipfelgrat.de](http://www.gipfelgrat.de) • **01099 Dresden** | DIE HÜTTE | [www.die-huette.net](http://www.die-huette.net) • **01277 Dresden** | RUMTREIBER | [www.rumtreiber.de](http://www.rumtreiber.de) • **04103 Leipzig** | TAPIR LEIPZIG | [www.tapir-store.de](http://www.tapir-store.de) • **04107 Leipzig** | HUSKY OUTDOOR STORE | [www.husky-sachsen.de](http://www.husky-sachsen.de) • **04019 Leipzig** | UNTERWEGS | [www.unterwegs-leipzig.de](http://www.unterwegs-leipzig.de) • **06108 Halle/Saale** | ÖTZI | [www.oetzi-halle.de](http://www.oetzi-halle.de) • **07743 Jena** | FRISLIV | [www.frisliv.de](http://www.frisliv.de) • **09120 Chemnitz** | MEHRPROFI | [www.mehrprofi.de](http://www.mehrprofi.de) • **09423 Gelsenau** | FAHRRAD BAUER | [www.fahrrad-bauer.de](http://www.fahrrad-bauer.de) • **10178 Berlin** | CAMP 4 | [www.camp4.de](http://www.camp4.de) • **10435 Berlin** | Mont-K | [www.mont-k.de](http://www.mont-k.de) • **10969 Berlin** | 360° OUTDOOR | [www.360-outdoor.de](http://www.360-outdoor.de) • **14467 Potsdam** | JOJO TREKKINGLADEN | [www.jojotrekking.de](http://www.jojotrekking.de) • **14766 Brandenburg** | CA-OUT-TREK | [www.ca-out-trek.de](http://www.ca-out-trek.de) • **17489 Greifswald** | TREKKINGHAUS GREIFSWALD | [www.trekkinghaus-greifswald.de](http://www.trekkinghaus-greifswald.de) • **18055 Rostock** | NORDCAMP | [www.nordcamp.de](http://www.nordcamp.de) • **18439 Stralsund** | ON TOUR | [www.ontour-stralsund.de](http://www.ontour-stralsund.de) • **23552 Lübeck** | GLOBECAMP | [www.globecamp.com](http://www.globecamp.com) • **24103 Kiel** | REISESHOP KIEL | [www.reiseshop-kiel.de](http://www.reiseshop-kiel.de) • **24103 Kiel** | UNTERWEGS KIEL | [www.unterwegs-kiel.de](http://www.unterwegs-kiel.de) • **24937 Flensburg** | TUM TREKKING-UND-MEHR | [www.unterwegs-flensburg.de](http://www.unterwegs-flensburg.de) • **26123 Oldenburg** | YETI | [www.yeti-ol.de](http://www.yeti-ol.de) • **26122 Oldenburg** | UNTERWEGS OLDENBURG | [www.unterwegs-oldenburg.de](http://www.unterwegs-oldenburg.de) • **26382 Wilhelmshaven** | UNTERWEGS WILHELMSHAVEN | [www.unterwegs-wilhelmshaven.de](http://www.unterwegs-wilhelmshaven.de) • **26441 Jever** | UNTERWEGS JEVER | [www.unterwegs-jever.de](http://www.unterwegs-jever.de) • **26871 Papenburg** | SPORT KLAHSEN | [www.sportklahsen.de](http://www.sportklahsen.de) • **27283 Verden** | ZUGVOGEL | [www.zugvogel-verden.de](http://www.zugvogel-verden.de) • **28195 Bremen** | UNTERWEGS ORANGE | [www.unterwegs-orange.de](http://www.unterwegs-orange.de) • **28195 Bremen** | UNTERWEGS BREMEN | [www.unterwegs-bremen.de](http://www.unterwegs-bremen.de) • **28195 Bremen** | QUO VADIS | [www.quovadis-hb.de](http://www.quovadis-hb.de) • **29221 Celle** | UNTERWEGS CELLE | [www.unterwegs-celle.de](http://www.unterwegs-celle.de) • **29410 Salzwedel** | BIKER ´S ONLY | [www.bikersonly-saw.de](http://www.bikersonly-saw.de) • **30159 Hannover** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | [www.sfu.de](http://www.sfu.de) • **30159 Hannover** | BLUE SKY | [www.bluesky-outdoor.de](http://www.bluesky-outdoor.de) • **30163 Hannover** | BERGSPORTZENTRALE | [www.bsz-hannover.de](http://www.bsz-hannover.de) • **32423 Minden** | WELTENBUMMLER | [www.weltenbummler-minden.de](http://www.weltenbummler-minden.de) • **32756 Detmold** | ZUGVOGEL | [www.zugvogel-detmold.de](http://www.zugvogel-detmold.de) • **33098 Paderborn** | DER OUTDOORLADEN | [www.deroutdoorladen.com](http://www.deroutdoorladen.com) • **33602 Bielefeld** | UNTERWEGS BIELEFELD | [www.unterwegs-bielefeld.de](http://www.unterwegs-bielefeld.de) • **34434 Borgetreich** | OUTDOOR-PLACE | [www.outdoorplace.de](http://www.outdoorplace.de) • **34630 Gilserberg** | KELLERWALD-OUTDOOR | [www.kellerwald-outdoor.de](http://www.kellerwald-outdoor.de) • **35037 Marburg** | TAPIR MARBURG | [www.tapir-marburg.de](http://www.tapir-marburg.de) • **35390 Gießen** | TAPIR GIESSEN | [www.tapir-giessen.de](http://www.tapir-giessen.de) • **36129 Gersfeld** | ALPINA-SPORTHAUS | [www.alpina-sporthaus.de](http://www.alpina-sporthaus.de) • **36381 Schlüchtern** | SPORT FLEMMIG | [www.sport-flemmig.de](http://www.sport-flemmig.de) • **37073 Göttingen** | UNTERWEGS | [www.unterwegs-goettingen.de](http://www.unterwegs-goettingen.de) • **37269 Eschwege** | DER AUSTRÜSTER | [www.ausruester-eschwege.de](http://www.ausruester-eschwege.de) • **37671 Höxter** | UNTERWEGS HÖXTER | [www.unterwegs-hoexter.de](http://www.unterwegs-hoexter.de) • **38100 Braunschweig** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | [www.sfu.de](http://www.sfu.de) • **40223 Düsseldorf** | SACK & PACK | [www.sackpack.de](http://www.sackpack.de) • **41812 Erkelenz** | WELTENBUMMLER | [www.weltenbummler-erkelenz.de](http://www.weltenbummler-erkelenz.de) • **42103 Wuppertal** | ROCKSTORE | [www.rockstore-wuppertal.de](http://www.rockstore-wuppertal.de) • **44136 Dortmund** | OUTLIVE | [www.outlive-store.de](http://www.outlive-store.de) • **44532 Lünen** | FRISCHLUFT | [www.frischlufi-luenen.de](http://www.frischlufi-luenen.de) • **45131 Essen** | INSIDER TRAVELLER | [www.insider-outdoor.de](http://www.insider-outdoor.de) • **45127 Essen** | UNTERWEGS ESSEN | [www.unterwegs-essen.com](http://www.unterwegs-essen.com) • **46045 Oberhausen** | SPORT WONSYLD | [www.sport-wonsyld.de](http://www.sport-wonsyld.de) • **46483 Wesel** | UNTERWEGS WESEL | [www.unterwegs-wesel.de](http://www.unterwegs-wesel.de) • **47051 Duisburg** | UNTERWEGS DUISBURG | [www.unterwegs-duisburg.de](http://www.unterwegs-duisburg.de) • **47799 Krefeld** | SACK & PACK | [www.sackundpack.de](http://www.sackundpack.de) • **48143 Münster** | TERRACAMP | [www.terracamp.de](http://www.terracamp.de) • **48143 Münster** | UNTERWEGS MÜNSTER | [www.unterwegs-muenster.de](http://www.unterwegs-muenster.de) • **49074 Osnabrück** | BEWATREK | [www.bewatrek.de](http://www.bewatrek.de) • **49377 Vechta** | RUCKSACK.DE | [www.rucksack.de](http://www.rucksack.de) • **51373 Leverkusen** | EINFACH WEG • **51643 Gummersbach** | NATUR + SPORT | [www.natur-und-sport.de](http://www.natur-und-sport.de) • **52062 Aachen** | SPORT SPEZIAL | [www.sport-spezial.de](http://www.sport-spezial.de) • **53111 Bonn** | UNTERWEGS | [www.unterwegs-bonn.de](http://www.unterwegs-bonn.de) • **53119 Bonn** | WALK ON THE WILD SIDE | [www.walkonthewildside.de](http://www.walkonthewildside.de) • **53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler** | BASISLAGER | [www.basislager.com](http://www.basislager.com) • **53937 Schleiden-Gmünd** | PETERS SPORTTEAM | [www.peterssportteam.de](http://www.peterssportteam.de) • **54290 Trier** | KLEINE FLUCHTEN | [www.kleinefluchtenoutdoor.de](http://www.kleinefluchtenoutdoor.de) • **54292 Trier** | VIKING ADVENTURES | [www.viking-adventures.de](http://www.viking-adventures.de) • **54576 Hillesheim** | OUTDOOR AM EIFELSTEIG | [www.outdoor-eifelsteig.de](http://www.outdoor-eifelsteig.de) • **55116 Mainz** | SINE MAINZ | [www.sine-mainz.de](http://www.sine-mainz.de) • **56068 Koblenz** | BIWAKSCHACHTEL | [www.biwakschachtel.de](http://www.biwakschachtel.de) • **56288 Kastellaun** | X-SPORT | [www.x-sport-kastellaun.de](http://www.x-sport-kastellaun.de) • **56357 Miehlen** | OPTIMUM | [www.optimum-net.de](http://www.optimum-net.de) • **56751 Polch** | NIESMANN | [www.niesmann.de](http://www.niesmann.de) • **56856 Zell** | WANDERLAND | [www.fahrradverleih-zell.de](http://www.fahrradverleih-zell.de) • **57392 Bad Fredeburg** | WANDERLADEN KOMPASS | [www.wanderladen.de](http://www.wanderladen.de) • **58762 Altena** | JAN ´S RADLAND OUTDOOR | [www.jansradland.de](http://www.jansradland.de) • **59423 Unna** | SCHRÖER | [www.sport-schroer.de](http://www.sport-schroer.de) • **59755 Arnsberg** | WIND & WETTER | [www.windundwetter.com](http://www.windundwetter.com) • **60313 Frankfurt** | ALPIN BASIS | [www.alpin-basis.de](http://www.alpin-basis.de) • **61348 Bad Homburg** | REISEFIEBER | [www.reisefieber-outdoor.de](http://www.reisefieber-outdoor.de) • **63110 Rodgau** | SPORT AKTIV | [www.sportaktiv-shop.de](http://www.sportaktiv-shop.de) • **63329 Egelsbach** | OUTDOOR-MEGASTORE | [www.outdoor-megastore.de](http://www.outdoor-megastore.de) • **63739 Aschaffenburg** | SPORT + OUTDOOR SCHÄDLICH | [www.schaedlich.de](http://www.schaedlich.de) • **64289 Darmstadt** | KLEINE FLUCHTEN | [www.kleinefluchtenoutdoor.de](http://www.kleinefluchtenoutdoor.de) • **64720 Michelstadt** | ODENWALD-OUTDOOR | [www.odenwald-outdoor.de](http://www.odenwald-outdoor.de) • **64823 Gross Umstadt** | HORIZONTE | [www.horizonte-gross-umstadt.de](http://www.horizonte-gross-umstadt.de) • **65549 Limburg** | BIWAK | [www.biwak.com](http://www.biwak.com) • **66111 Saarbrücken** | HORIZONT | [www.horizont-outdoor.de](http://www.horizont-outdoor.de) • **66424 Homburg/Saar** | GALILEO | [www.galileo-homburg.de](http://www.galileo-homburg.de) • **67346 Speyer** | VAN ERSCHER SPORT | [www.vanerschel-sport.de](http://www.vanerschel-sport.de) • **67657 Kaiserslautern** | RUCKSACK | [www.rucksack-kaiserslautern.de](http://www.rucksack-kaiserslautern.de) • **69115 Heidelberg** | BACKPACKER-STORE | [www.backpacker-store.de](http://www.backpacker-store.de) • **69168 Wiesloch** | PANAMA | [www.panama-outdoor.de](http://www.panama-outdoor.de) • **72070 Tübingen** | BIWAKSCHACHTEL | [www.biwakschachtel-tuebingen.de](http://www.biwakschachtel-tuebingen.de) • **73525 Schwäbisch Gmünd** | OUTDOOR-ZEIT | [www.outdoor-zeit.de](http://www.outdoor-zeit.de) • **74076 Heilbronn** | ADVENTURE COMPANY | [www.adco-hn.de](http://www.adco-hn.de) • **75177 Pforzheim** | FELS + EIS | [www.felsundeis.com](http://www.felsundeis.com) • **76133 Karlsruhe** | BASISLAGER | [www.basislager.de](http://www.basislager.de) • **76275 Ettlingen** | OUTDOOR-CENTER | [www.sporthaus-loeffler.de](http://www.sporthaus-loeffler.de) • **76456 Kuppenheim** | BERGSPORT KOLB | [www.bergsport-kolb.de](http://www.bergsport-kolb.de) • **77652 Offenburg** | TREKKINGHAUS | [www.trekkinghaus.de](http://www.trekkinghaus.de) • **77716 Haslach** im Kinzigtal | SPORT-SANDHAS | [www.sport-sandhas.de](http://www.sport-sandhas.de) • **77815 Bühl** | TREKKINGHAUS | [www.trekkinghaus.de](http://www.trekkinghaus.de) • **79100 Freiburg** | ADVENTURE COMPANY | [www.adco-fr.de](http://www.adco-fr.de) • **82256 Fürstenfeldbruck** | HIGHLANDER • **83059 Kolbermoor** | GO WEST | [www.sportgowest.de](http://www.sportgowest.de) • **83435 Bad Reichenhall** | RIAP SPORT | [www.riapsport.de](http://www.riapsport.de) • **84028 Landshut** | ALPENSTRAND | [www.alpenstrand.de](http://www.alpenstrand.de) • **85049 Ingolstadt** | SPORT IN | [www.sport-in.net](http://www.sport-in.net) • **86150 Augsburg** | BERGSPORTHÜTTE | [www.bergsporthuette.de](http://www.bergsporthuette.de) • **87453 Kempten** | MAXI-BERGSPORT | [www.bergsport-maxi.de](http://www.bergsport-maxi.de) • **87484 Nesselwang/Allgäu** | SPORT MARTIN | [www.bergsport-martin.de](http://www.bergsport-martin.de) • **87629 Füssen** | NORDWAND SPORTS | [www.nordwandsports.de](http://www.nordwandsports.de) • **88074 Meckenbeuren** | BAUMHAUER OUTDOORS | [www.baumhauer-sport.de](http://www.baumhauer-sport.de) • **88212 Ravensburg** | GIPFELSTÜRMER + GIPFELSTÜRMER SCHUHE • **88239 Wangen/Allgäu** | SPORT JAKOB | [www.sportjakob.de](http://www.sportjakob.de) • **90402 Nürnberg** | TRAVEL&TREK | [www.travelundtrek.de](http://www.travelundtrek.de) • **90762 Fürth** | TRAVEL&TREK | [www.travelundtrek.de](http://www.travelundtrek.de) • **91054 Erlangen** | FREILAUF | [www.freilauf.de](http://www.freilauf.de) • **91207 Lauf a.d. Pegnitz** | AUF + AB | [www.aufundab-online.de](http://www.aufundab-online.de) • **91522 Ansbach** | MOUNTAIN-SPORTS | [www.mountain-sports.de](http://www.mountain-sports.de) • **92278 Illschwang** | FREIZEIT-OUTDOOR | [www.freizeit-outdoor.de](http://www.freizeit-outdoor.de) • **93047 Regensburg** | LAUF UND BERG KÖNIG | [www.laufundberg.de](http://www.laufundberg.de) • **93086 Würth a.d. Donau** | DER AUSTRÜSTER | [www.der-ausruester.de](http://www.der-ausruester.de) • **93326 Abensberg** | BERG + BIKESPORT | [www.berg-bikesport.de](http://www.berg-bikesport.de) • **94032 Passau** | PRITZ GLOBETROTTER | [www.pritz-shop.de](http://www.pritz-shop.de) • **94469 Deggendorf** | PINGUIN | [www.pinguin-reisehaus.de](http://www.pinguin-reisehaus.de) • **95445 Bayreuth** | DER SKANDINAVIER | [www.derskandinavier.de](http://www.derskandinavier.de) • **96450 Coburg** | DER SKANDINAVIER | [www.derskandinavier-coburg.de](http://www.derskandinavier-coburg.de) • **97070 Würzburg** | BASISLAGER | [www.basislager-wuerzburg.de](http://www.basislager-wuerzburg.de) • **97816 Lohr** | KASBEK | [www.kasbek.de](http://www.kasbek.de) • **99084 Erfurt** | UNTERWEGS | [www.unterwegs-erfurt.de](http://www.unterwegs-erfurt.de) • **99084 Erfurt** | PURE-OUTDOOR | [www.pure-outdoor.de](http://www.pure-outdoor.de)



## REZEPTE

### BOHNEN MIT SPECK

1 Glas/Dose weiße oder rote Bohnen  
1 große oder 2 kleine Zwiebeln  
Speck nach Augenmaß  
Etwas Salz  
Etwas Pfeffer

**Bohnen mit Speck sind eine sehr herzhafte und ideale Outdoorernahrung!**

Jedoch sind Bohnen nicht gerade leicht verdaulich. Vergewissere dich vor der Zubereitung, dass du die folgende Nacht entweder alleine im Zelt oder bestenfalls draußen übernachtet ...

Schneide den Speck in Würfel, brate ihn an und gib gleichzeitig klein gehackte Zwiebeln hinzu. Die Stärke der Zwiebelwürfel kannst du ganz nach eigenem Belieben bestimmen.

Ist der Speck ausgelassen und leicht angebraten und sind auch die Zwiebeln angebraten, dann kannst du die Bohnen dazugeben. Bohnen aus dem Glas sind meist vorgesalzen. Gehe beim Salzen der Bohnen also mit Augenmaß vor. Nun gibst du noch etwas Pfeffer dazu und lässt die Bohnen mit Speck ca. 5 Minuten durchköcheln.

Guten Appetit!

*Am herzhaftesten schmecken die Bohnen mit Speck, wenn du sie über offenem Feuer zubereitest. Als Pfanne empfehle ich dir eine Eisenpfanne. Eisenpfannen sind am besten für die Zubereitung von Speisen über offenem Feuer geeignet.*



Rezept von Mike Lippoldt / [www.ousuca.com](http://www.ousuca.com)

FOTOS: © FOTOKOMPLIZIN.DE



**VAUDE**  
The Spirit of Mountain Sports

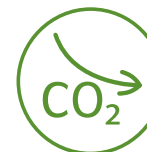
# Klimaschutz dank Altreifen-Recycling.

## MASSENILANZ-RECYCLING

Reife(n) Leistung für dich und das Klima! Unsere Textilien unter Verwendung eines Massenbilanzverfahrens sind klimafreundlich, hoch funktionell und tragen gleichzeitig zur Lösung eines großen Abfallproblems bei, das von Altreifen verursacht wird: VAUDE setzt hier eine Technologie ein, die aus schwer recycelbaren Kunststoffen Öl gewinnt und dieses wiederum in einem zertifizierten Massenbilanzierungsverfahren dem System der Polyamid-Herstellung zuführt. Das daraus gewonnene, nachhaltige Polyamid ist genauso funktionell wie ein herkömmliches Polyamid, spart aber bei der Herstellung ca. 60 % an CO<sub>2</sub>-Emissionen ein!\*



Polyamid aus innovativem Massenbilanzverfahren



60 % CO<sub>2</sub>-Einsparung gegenüber herkömmlichen Polyamid, schützt das Klima



robustes, langlebiges Polyamid mit bester Bewegungsfreiheit







Foto: Andrew Burr © 2022 Patagonia, Inc.

# Wie wird deine Kleidung hergestellt?

Alles, was wir herstellen, hat Auswirkungen auf unsere Mitmenschen und unseren Planeten. Deshalb verwenden wir recycelte und organische Materialien, unterstützen Fair Trade Certified™-Fabriken und geben eine kompromisslose Garantie auf unsere Produkte.



**Erfahre mehr über die Auswirkungen  
unseres Unternehmens**

[patagonia.com/our-footprint](https://patagonia.com/our-footprint)

**patagonia®**