



Klimaneutral  
gedruckt

mit First Climate | ID: 2019-703006

das magazin der outdoor-profis

# FRISCHLUFT

**neuheiten**

die aktuellen produkte der saison

**ausrüstung**

wir erklären die feinen unterschiede

**traumziele**

durchatmen und erholen



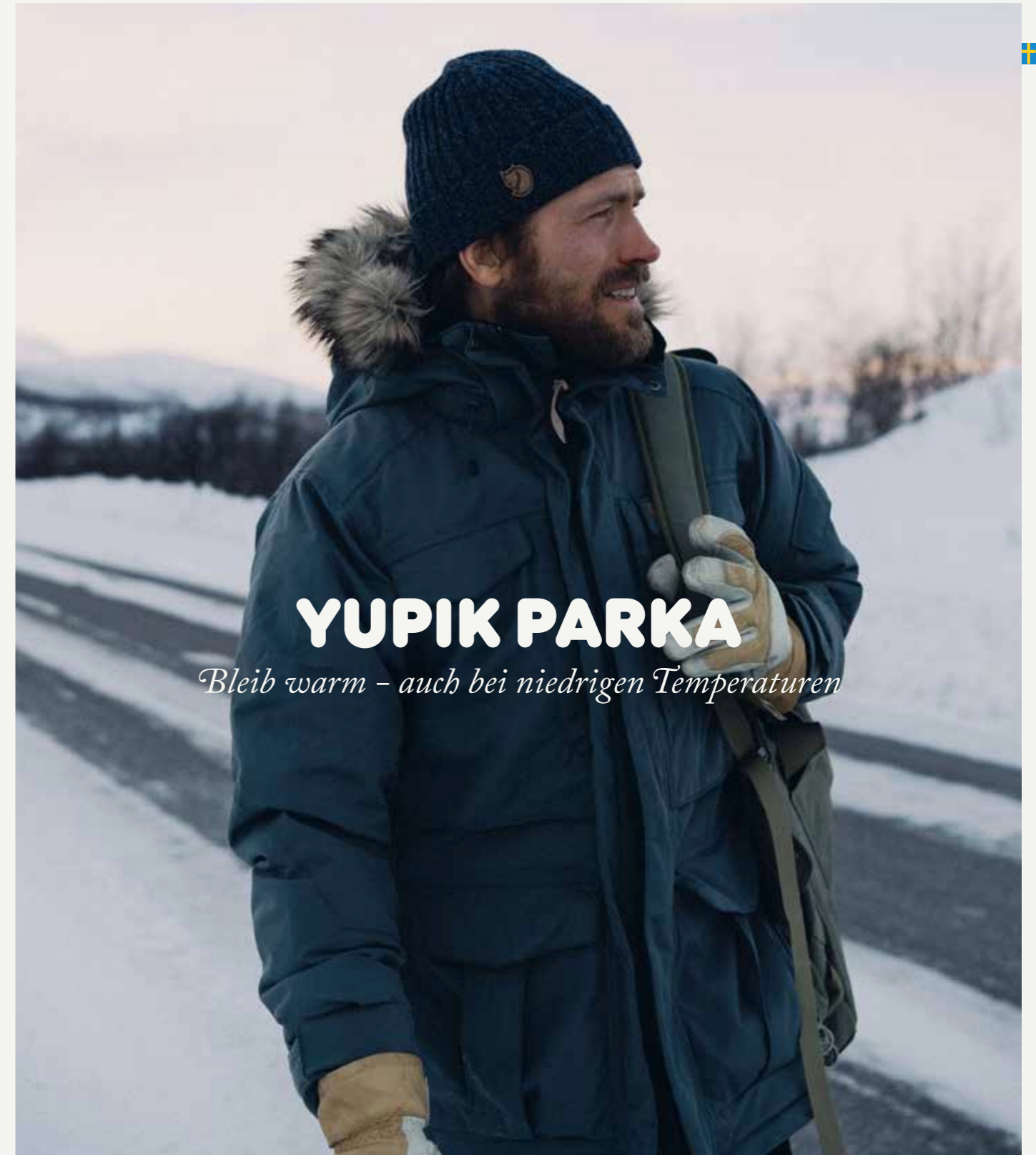
# 46%.

↓ So groß ist der Anteil der Europäer, die mit Outdoor nichts am Hut haben – also nicht einmal spazieren gehen, wie kürzlich auf der Leitmesse unserer Branche berichtet wurde. Heißt natürlich im Umkehrschluss, dass 54% der Befragten Erholung, Spaß, Ausgleich, Erlebnisse oder was auch immer an der frischen Luft suchen.

→ Unsere Sicht der Dinge ist natürlich klar – wir lieben und leben Outdoor; haben das Thema zum Beruf gemacht und können uns jederzeit dafür begeistern. Getreu dem Motto eines Bekannten, „ein schlechter Tag in der Natur ist immer noch besser als ein guter Tag im Büro“, lohnt sich der Schritt vor die Tür eigentlich immer. Es muss ja nicht immer gleich der mehrwöchige Trip fernab der ausgetretenen Pfade sein...

↓ Davon ausgehend, dass Du zu den 54% aktiven Europäern gehörst, möchten wir Dir gratulieren – und möchten Dich gerne einladen, dir bei uns die neueste Ausrüstung für Herbst und Winter anzuschauen. Du gehörst zu den inaktiven 46%? Warum? Das müssen wir ändern! Komm vorbei, hör dir an, was das Frischluft-Leben so zu bieten hat, probiere den Kontakt mit den Elementen aus und du wirst sehen – **es gibt keine schönere Art der Freizeitbeschäftigung!**

Foto: Vaude



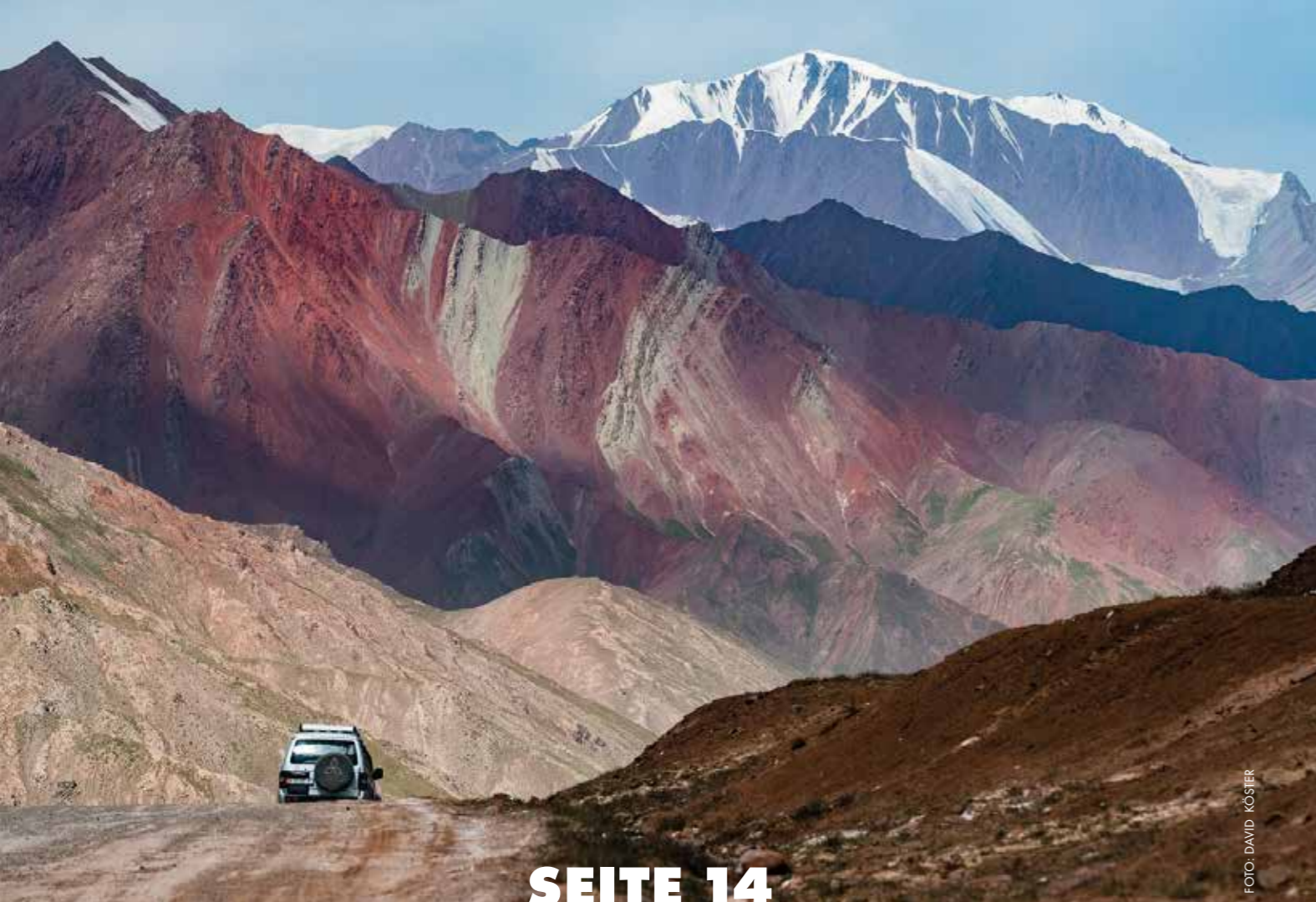
## YUPIK PARKA

*Bleib warm – auch bei niedrigen Temperaturen*

BLEIB WARM UND TROCKEN. Das klingt einfach, doch hinter jeder *Fjällräven* Jacke stecken über 50 Jahre Outdoorerfahrung, der Anspruch, nachhaltige Materialien zu entwickeln sowie unzählige Produkttests. Das Ergebnis sind Kleidungsstücke, die innovativ und von höchster Qualität sind und jedes Erlebnis in der Natur zum Genuss machen – dafür steht *Fjällräven*. Der *Yupik Parka* ist ein dicker wind- und wasserdichter Parka für das Outdoorleben bei niedrigen Temperaturen. Das

großzügige Design besticht durch acht außenliegende Taschen und sieben auf der Innenseite – genügend Stauraum für alles, was du im Winter brauchst. Der *Yupik Parka* ist aus fluorcarbonfreiem Polyurethan und Polyester gefertigt und ist mit *Supreme Microloft* gefüttert, unserer eigenen Kunstfaser mit hervorragenden Thermo-Eigenschaften, selbst bei nassen Witterungsbedingungen. Bleib warm und trocken.

Die Natur wartet auf dich.



SEITE 14

FOTO: DAVID KÖSTER



FOTO: MARTIN BOHM

32

SEITE

50

**ERFAHRUNGEN UND BERICHTE**

- 14-31 Fernreise**  
Pamir Highway – Modernes Roadmovie auf dem Dach der Welt
- 50-61 UpNorth**  
Ein Abenteuer zwischen dem Alltag  
**Teil 3:** Von Oslo nach Trondheim
- 70-78 Behind the label**  
Devold – go where google can't ...
- 96 Outdoor by Numbers**  
Interessantes über das Leben draußen

**AUSRÜSTUNGEN**

- 32-45 Aktuelle Produkte**  
Sich wohlfühlen trotz Nässe und Kälte
- 64-69 Funktionen im Fokus**  
Crashkurs Outdoor-Medizin (1)  
ERSTE-HILFE-SET  
– was dabei sein sollte
- 81 Gewinnspiel**  
Fotografieren wie die Profis – wir verlosen drei Bücher von unserem Autor und Fotograf David Köster



AB SEITE  
AKTUELLE PRODUKTE

**INFORMATIONEN**

- 10-12 Auf dem Holzweg**
- 47 Impressum**
- 48 Wir über uns**
- 90-93 Nice to read**  
Buchtipps mit Ideen und Möglichkeiten
- 94-95 Die Fachgeschäfte der outdoor-profis**  
Gute Adressen in der Region









→ **GRUNDTON HOLZ**

Jost Löber baut Skulpturen für den Außenbereich – es sind Objekte, die in einen ungewohnten Maßstab geraten scheinen und dem Betrachter viel Raum zum Finden von Bedeutungen bieten. Oft werden Gefäße zum Gegenstand der künstlerischen Untersuchung. In den Materialkombinationen ergänzen sich die verwendeten Werkstoffe. Ihre Eigenarten in Stabilität und Verarbeitung weisen ihnen bestimmte Rollen zu.



→ Eines ist für die Komposition wichtig: Die Materialien müssen eine für die Konstruktion notwendige Rolle bekommen und sollen nicht nur als Schmuck dabei sein. Jost Löber sucht nach einem Spannungsverhältnis zwischen der entstandenen Form und den Trägermaterialien. Die Zutat Holz erweitert den Erzählraum in Richtung der Welt des Floralen – Holz ist hier Ausdruck einer speziellen Begegnung von Natur und Kultur. [www.atelier-im-gruenen.de](http://www.atelier-im-gruenen.de)

**(AKU)**

trekking & outdoor footwear



**BELLAMONT III SUEDE GTX**



**BELLAMONT GAIA GTX W'S**



DESIGNED IN ITALY  MADE IN EUROPE

Ein Schuh als Reisebegleiter, sowohl in der Stadt als auch „auf freiem Gelände“. Der Schuh zeichnet sich durch hochqualitative technische Elemente aus, die sich an die Bergwelt anlehnen, unter anderem besticht die Vibram®-Sohle für Sicherheit und Stabilität bei Regen und auf leicht holprigen Wegen. Ein exklusiver Schuh, vollständig gefertigt in Europa.



[aku.it](http://aku.it)  



  
**sherpa**  
ADVENTURE GEAR

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

[SHERPAADVENTUREGEAR.DE](http://SHERPAADVENTUREGEAR.DE)

[wolfgang.jahn@bradshawtaylor.com](mailto:wolfgang.jahn@bradshawtaylor.com)

DER SKULPTURENWANDERWEG



Zwischen Behringen und Hütscheroda befindet sich ein ganz besonderer Wanderweg – der vor allem kunstinteressierte Wanderer anlockt. Der Skulpturenwanderweg mit seinen ca. 6 Kilometern Länge (als Rundwanderweg 12 km) zeigt 110 Werke aus 20 Jahren Bildhauersymposium. Die Symbiose von Kunst und Natur macht diesen Weg zu einem beeindruckenden Erlebnis. Unmittelbar hinter dem Schlosspark in Behringen beginnend, führt der Weg bis nach Hütscheroda. Wer mag, kann die Wanderung gleich noch mit einem Besuch im Wildkatzenort verbinden oder im Restaurant des Herrenhauses einkehren. Als kürzere Alternative zu dem langen Weg kann auch der Skulpturenrundwanderweg bei Hütscheroda mit nur vier Kilometern erwandert werden.



MENSCH BAUM

Ein natürliches Bedürfnis nach freier Entfaltung wohnt jedem Lebewesen inne. Jeder Mensch ebenso wie jeder Baum nutzt daher aktiv sein Umfeld und die darin zur Verfügung stehenden Ressourcen für sein Wachstum und seine Entwicklung. Anders als ein Baum, der mit wenig mehr als Sonnenlicht, Wasser und Luft von Jahr zu Jahr lebendige Materie aufbaut, ist der Mensch jedoch zunehmend Teil eines weltumspannenden und immer schneller ablaufenden Verbrauchsprozesses von Energie, Fläche und Material. Die Ausstellung lädt zu einer sinnlich-ästhetischen Standortbestimmung innerhalb dieses Spannungsfeldes ein. Bei Betrachtung der Baumskulpturen des Künstlers Bernhard Schmid, die in den Kontext zu drängenden Herausforderungen der heutigen Zeit gestellt wurden, eröffnen sich klare Fragen zur Verantwortung gegenüber nicht nachhaltigen Entwicklungen und Lebensstilen.

In der persönlichen Auseinandersetzung zwischen Information und Skulptur werden menschliche Entscheidungsspielräume deutlich, zwischen Handlung und Folgen, Klima und Wandel, Entwicklung und Balance.  
[www.kuenstler-holzgestalter.de](http://www.kuenstler-holzgestalter.de)

AUSSTELLUNG  
VOM 14.9. 2019 BIS 06.01.2020

Ludwigshöhe 2 • 85560 Ebersberg



ERLEBE UNSERE  
MERINO BASELAYER



UNSER VERSPRECHEN FÜR FAIRE WOLLE

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





Teil 1 PAMIR HIGHWAY

Fotos und Text: David Köster

Modernes Roadmovie auf dem Dach der Welt →



Der gewaltige, mäandernde Strom des Pjandsch bildet die natürliche Grenze zwischen Tadschikistan (rechts) und Afghanistan (links)



**Eine Fahrt über den legendären Pamir Highway in Zentralasien gilt als eines der letzten Abenteuer unserer heutigen Zeit. Von der tadschikischen Hauptstadt Duschanbe bis zum kirgisischen Osh erwartet experimentierfreudige Reisende so manches Abenteuer, Einsamkeit und Bergwildnis pur ...**

Lehmhäuser mit Flachdächern  
auf der afghanischen Seite



Afghanische Familie



→ **Wie an einer Perlenkette** reihen sich auf 1300 Kilometern Piste am Straßenrand die Naturschönheiten Afghanistans, Tadschikistans und Kirgistans auf, in der Ferne rauben Blicke nach Pakistan und China den Atem. Landschaftsfotograf David Köster hat sich aufgemacht, dass spannende Roadmovie fernab der Heimat mit eigenen Augen zu erleben.

### TADSCHIKISTAN REISEZIEL FÜR FORTGESCHRITTENE

„Tadsch-was?“ Mit dem Finger fahre ich die Grenze zwischen Afghanistan und Tadschikistan in meinem alten Schulatlas ab. „Nicht dein Ernst! Kannst du denn nicht einmal was Normales machen?“ Meine Mutter klingt wenig begeistert, als ich ihr von meinen Reiseplänen erzähle und den Pamir Highway auf der Karte verorte. Tadschikistan kennen die meisten Menschen hierzulande nicht einmal vom Hörensagen, geschweige denn, dass es ihnen als Reiseziel bekannt wäre.

**Unter Reisenden, die gern** ausgetretene Pfade verlassen, gelten Tadschikistan und der Pamir Highway im Besonderen schon seit einigen Jahren als Geheimtipp. Schließlich ist das kleine Land ein Hort

der Extreme und Superlative. Über 93% der Landfläche sind Hochgebirge, wie man allerorten stolz verkündet. Die heimischen Gipfel, etwa der Peak Kommunismus mit seinen fast 7500 Metern, sind die höchsten Zentralasiens. Selbst die durchschnittliche Höhe beträgt 3000 Meter. Der Fedtschenko-Gletscher ist mit 70 km Länge der weltweit längste Gletscher außerhalb der polaren Gebiete. Für das Land ist seine Topografie Segen und Fluch zugleich. Auf der Habenseite steht, dass die isolierte Lage eine der letzten großen unberührten Wildnisse unserer Erde bewahrt hat. Mittlerweile hat davon auch die internationale Globetrotter-Gemeinde Wind bekommen und lässt sich zunehmend auf das Abenteuer ein. Der Tourismus steckt zwar noch in den Kinderschuhen, und die Infrastruktur ist dürftig, das verarmte Land hat aber die Chancen des Tourismus für sich erkannt und versucht sich seit einigen Jahren ausländischen Besuchern zu öffnen.

### DUSCHANBE DIE MONDÄNE HAUPTSTADT

**Nach einem langen Flug** mit Turkish Airlines via Istanbul lande ich in der Hauptstadt Duschanbe und bin ziemlich perplex. Das liegt nicht nur daran, dass das



+ Schweizer Technologie  
Cloudrock Waterproof



## STAY OUT

Plötzlich herrschte Stille. Ich wurde mit meinen Gedanken allein gelassen, ohne störende Geräusche. Ich erkannte mich selbst in diesem Moment. Ich habe den Moment auf Film festgehalten, damit ich wieder dorthin zurückkehren kann - damit ich für immer dort bleiben kann.

→ Thermometer schwüle 40 Grad anzeigt, sondern auch am überraschend mondänen Charme der Kapitale. Auf vierspurigen, idyllisch begrünten Alleen jagen elegante Luxuslimousinen und PS-starke Jeep-Boliden an uns vorbei. Auch entlang der Straße wird nicht gekleckert: riesige Parks, gläserne Konsumtempel, opulente Statuen und Portale, neoklassizistische Hausfassaden. Beeindruckende Monumentalbauten erinnern an die Sowjetära, zu der die heutige Hauptstadt zeitweise Stalinabad hieß. Die rot-weiß-grüne Staatsflagge ist weithin sichtbar. Schließlich weht sie auf dem höchsten Fahnenmast der Welt, umrahmt von einem Lustgarten voller Fontänen und Blütenpracht. An dessen Ende thront der prunkvolle Präsidentenpalast mit einer goldenen Kuppel und riesigen ionischen Säulen. Eine bizarre Melange aus Weißem Haus und Schloss Sanssouci mitten in Zentralasien. Die Kulisse mutet fast zynisch an, wenn man weiß, dass die Hälfte der 8 Millionen Tadschiken unter der Armutsgrenze lebt. Ich frage mich, ob es einen statistischen Zusammenhang zwischen der Opulenz des Präsidentenpalastes und der Armut des Landes gibt.

**Persönlich fragen** kann ich den Hausherrn nicht. „Der Stifter von Frieden und nationaler Einheit, Führer der Nation, Präsident der Republik Tadschikistan, Seine Exzellenz“, so die offizielle Ansprache von Emomali Rahmon, ist ein vielbeschäftigter Mann. Schließlich ist er Alleinherrscher seit 25 Jahren und wohl auch auf Lebenszeit. Eine Begegnung mit ihm lässt dennoch nicht lange auf sich warten. Von riesigen Plakaten schauen stechende Augen aus buschigen Augenbrauen auf uns herab. Es scheint, als überwache Seine Exzellenz persönlich das quirlige Treiben seiner Untertanen und mahnt sie mit strenger Mimik und markigen Slogans, sich von unsittlichen Ideen wie etwa der Demokratie fernzuhalten.

Der Pamir Highway mausert sich zu einem beliebten Ziel für ambitionierte Mountainbiker →

### DAS ABENTEUER BEGINNT

**Ermattet von Hitze und Personenkult**, bin ich froh, dass wir die Kapitale schnell wieder verlassen. Wir verstauen Ausrüstung und Proviant für drei Wochen Wildnis in unsere allradfähigen Geländewagen. Der Lada Niva ist fast obligatorisch, und auch ein Toyota Landcruiser steht uns zur Verfügung. Ich bin froh, dass ich im Japaner Platz nehmen darf. Alisher, unser freundlicher Tourguide, bietet mir sogar den Beifahrersitz an, als er erfährt, dass ich Fotograf bin. Dann kann es ja losgehen.

Je weiter wir uns von Duschanbe entfernen, desto erträglicher wird das Klima, desto holpriger wird die Straße und desto mehr Äpfel und Melonen liegen kunstvoll aufgereiht zu Pyramiden am Straßenrand. Wir halten an und decken uns bei den Straßenhändlern ein. Nicht nur mit den überdimensionalen Melonen, auch Wasser, Nahrungsmittel aller Art und Klopapier müssen mit. Schließlich wird es von all dem in den nächsten Tagen kaum noch etwas zu kaufen geben.

### PAMIR HIGHWAY MYTHOS UND HOLPERPISTE

**Abenteuermodus an**, wir haben heute fast 400 Kilometer gen Osten vor uns. Klapper, klapper, bumm, peng. Die vierspurige Straße haben wir hinter uns gelassen, und es scheppert lautstark im Fahrzeug. Ich komme mir vor wie der Wackeldackel aus der ARAL-Werbung. Wir hüpfen auf unseren Sitzen hin und her, und das Gepäck tanzt im Takt der Wellblechpiste. Feiner Sandstaub kraucht durch unsere Nasen. Es ist weder zu übersehen noch zu überhören, und auch unsere Hintern sagen uns: Wir sind jetzt auf dem Pamir Highway. Die Fernstraße, die eigentlich M41 heißt, ist ebenso legendär wie berüchtigt und lässt bis heute →



# die Northern Lights kollektion

ELKLINE

Elkline - Honest Made Apparel  
Frauen, Männer und Kids

Rab®

THE MOUNTAIN PEOPLE



## RAB LADAKH GTX JACKET

Die Ladakh mit ihren robusten Einsätzen aus GORE-TEX PRO 70D und einem Rumpf aus atmungsaktiven GORE C-Knit hält Sie trotz rauer Witterung im Gebirge angenehm warm.

The next generation of Rab.



WWW.RAB.EQUIPMENT

→ die Herzen aller Abenteurer höherschlagen. Einmal angekommen, bin ich mir aber nicht mehr sicher, ob die Bezeichnung „Highway“ nicht etwas irreführend ist. Hoch wird es auf jeden Fall. Die staubig-wilde Piste ist immerhin die zweithöchstgelegene Fernstraße der Welt (nach dem Karakorum Highway). Sie führt über Pässe, welche die höchsten Berge Deutschlands und Österreichs um einiges überragen.

**Mit unserer westlichen Vorstellung** einer gut ausgebauten Schnellstraße hat die Strecke jedoch wenig gemein. Den seltenen Besucher – er sollte besser noch keinen Bandscheibenvorfall gehabt haben – erwartet vielmehr eine ziemlich holprige Fahrt über 1300 Kilometer steinig-staubige Piste, schwindelerregende Serpentina und halsbrecherische Pässe, fiese Bodenwellen, kraterartige Schlaglöcher

und Geröll inklusive. Seitdem in den 1930ern die Sowjets die Militärstraße unter dem Namen Pamirsky Trakt angelegt hatten, ist hier straßenbaulich nicht mehr viel passiert. Das harsche Wetter, Erdbeben, Überschwemmungen, Erdbeben und die neuerdings immer häufiger durchbretternden chinesischen LKWs geben der Piste den letzten Rest. Löchriger Teer und abgenudelter Asphalt ist noch der beste Bodenbelag, den man vorfindet, wenn überhaupt. Schnell geht hier gar nichts, man kommt nur sehr langsam voran und braucht für die Gesamtstrecke gute zehn Tage. Wenn alles reibungslos läuft. Denn unterwegs muss man jederzeit mit platten Reifen oder gar einem Achsbruch rechnen. Gar nicht mal so wenige Fahrzeuge finden hier am Straßenrand ihre letzte Ruhestätte, wovon wir uns in den nächsten Tagen immer wieder überzeugen können. →



↑ Jeep quert Fluss bei Murghab

Farbige Berge spiegeln sich  
in einsamen Hochgebirgsseen →

## → HOBBINGEN IM PAMIR

**Wie Phoenix aus der Asche** erscheint auf einmal eine liebliche Kulisse aus dem braunen Staub, die gar nicht so recht hierher passen will. Wir erreichen den riesigen Speichersee Nurek, der den Fluss Wachs staut. Wenn ich es nicht besser wüsste, ich würde mich in Tolkiens Auenland wähen. Sanft geschwungene, grün-gelbe Hügel rahmen ein riesiges, türkis leuchtendes Gewässer ein. Der See ist nicht nur idyllisch anzusehen, sondern auch von strategischer Wichtigkeit für das Land. Er stellt die Trinkwasserversorgung für die Hauptstadt sicher, und das angeschlossene Wasserwerk versorgt fast das ganze Land mit Energie. Dazu gehört der höchstgelegene Staudamm der Welt. Da der so wichtige See genau in einer Erdbebenzone liegt, wird er permanent durch Armee und Seismologen überwacht. Leider ist die Sicht heute durch einen trüben Nebelvorhang verschleiert. Als wir später einen Zwischenstop in Kuljob einlegen, erfahren wir den Grund für die schlechte Sicht: Der berühmte afghanische Sandsturm fegt schon seit Tagen durch die Täler. Morgen ist er aber bestimmt vorüber, wie uns alle versichern. Hoffentlich, denn es geht spektakulär weiter. Erst einmal geht es aber gar nicht voran, unsere Fahrt endet abrupt.

### CHECK OUT AUF TADSCHIKISCH

**Ein grimmig dreinblickender** Uniformierter dirigiert uns mit seinem schwarz-oranger geringelter Stab an den Straßenrand. Alles aussteigen, Pässe vor, Klappe halten, keine Fotos. Das Zepter der Polizeimacht werden wir noch ziemlich häufig in den nächsten Tagen sehen. Verkehrskontrolle. Polizeikontrolle. Militärkontrolle. Passkontrolle. Biokontrolle. Grenzkontrolle. Koffer-raumkontrolle. Drogenkontrolle. Irgendwann höre ich auf zu zählen. Die Untersuchungen sind bei Einheimischen und Touristen gleichermaßen gefürchtet. Selbst wenn man nichts zu verbergen hat, kann man schon mal Stunden an einem Checkpoint verbringen.



Neugierige Kinder trifft man überall →



→ Etwa wenn das ganze Auto bei der Suche nach Drogen – so meist die offizielle Begründung – auseinandergebaut wird. Schließlich ist der Pamir Highway die wichtigste Schmuggleroute für Rauschgift aus Afghanistan, das von hier aus in die westliche Hemisphäre gelangt.

**Zum Glück kennen unsere Fahrer** die Gepflogenheiten, den Prozess zu beschleunigen. Bewährt hat sich ein kleiner Smalltalk, bei dem man feststellt, dass man gemeinsame Verwandte hat, seien sie auch noch so entfernt. Auch zwei Dollar „Bearbeitungsgebühr“ oder Tabak hellen die Mienen der Uniformierten schnell auf. Diese verdienen so wenig, dass ein kleiner Nebenverdienst quasi mit einkalkuliert ist. Auf Anraten des Fahrers überlasse ich dem Polizisten ein paar deutsche Zigaretten. Der blau Geflecktarnte bedankt sich zwar nicht, grinst aber und lässt uns weiterfahren. Gut so, denn wir haben noch einige Strecke durch die Hazratishoh-Berge vor uns. Wir gelangen zum tosenden Strom Pjandsch und fahren in der von ihm geschaffenen Schlucht immer fluss- und bergaufwärts.

### ÜBERRASCHUNG IN KHALAJKUMB

**Unser langer Tag endet** im kleinen Dörfchen Khalajkumb, wo das türkis leuchtende Gletscherflüsschen Kumbob in den großen Strom mündet. Unser kleines Guesthouse entpuppt sich als echte Wohlfühloase inmitten der kargen Landschaft. Wir sitzen auf einer orientalisch anmutenden Terrasse, direkt unter uns plätschert friedlich der Fluss entlang. Die Luft ist angenehm klar und frisch. Wie es der Landessitte entspricht, ziehen wir die Schuhe aus und nehmen Platz auf einem erhöhten Podest. Auf dessen Boden werden allerlei heimische Leckereien serviert. Es gibt Palov, den überall in Zentralasien gern gegessenen Reiseintopf mit Hammelfleisch. Auch wird Shorba gereicht, eine klare Brühe mit Fleisch, Kartoffeln und Karotten. Zu meiner Erleichterung ist man hier auf

westliche Touristen schon eingestellt. So bekommt nicht nur jeder seinen eigenen Teller, vor allem verzichtet man darauf, uns besonders beliebte Delikatessen wie Schafsaugen oder Hammelhirn anzubieten, was die Gastfreundschaft eigentlich gebieten würde. Diese als Gast abzulehnen gilt als unhöflich oder gar als Affront. Als ich nun noch erfahre, dass es hier eine Dusche und sogar eine Euro-Sitztoilette mit Spülung gibt, bin ich endgültig euphorisch. Schließlich hatte ich mich schon mental darauf eingestellt, die nächsten drei Wochen auf derlei Annehmlichkeiten verzichten und nur mit einem stinkenden Loch im Boden vorliebnehmen zu müssen. Das ist nun erst mal verschoben. Zufrieden, erfrischt und satt lege ich mich auf den Boden, denn Betten wie in der Heimat kennt man hier nicht. Warm eingepackt in schwere Decken, schlummere ich schnell ein.

### BERG BADACHSCHAN UND CHOROG

**Es geht es im Morgengrauen weiter,** unser Ziel ist Chorog, die Gebietshauptstadt der Autonomen Provinz Berg-Badachschan (GBO), besser bekannt als Pamirregion. Das Gebiet wurde 1885 vom Russischen Zarenreich besetzt, das dort Militärposten errichtete. Im Zuge des Great Game mit Großbritannien, dem geopolitischen Kampf um die Vorherrschaft in Zentralasien, wurde der westliche Teil russisches Protektorat. Nach der Gründung der Sowjetunion und der Bildung der Tadschikischen SSR wurde 1925 ein autonomer Oblast gebildet. Mit der Unabhängigkeit Tadschikistans 1991 blieb die Autonomie bestehen. Das raue Hochgebirgsgebiet nimmt gut die Hälfte →



## WELCHEN FUSSABDRUCK HAT DEIN T-SHIRT?

Bis zum Jahr 2050 könnten in unseren Meeren mehr Kunststoffteile schwimmen als lebende Fische, so lauten die Prognosen einiger Wissenschaftler. Sage und schreibe 85% der von Menschen verursachten Verschmutzung an den Küsten dieser Welt besteht heutzutage aus Mikrofasern. Eine einzige Ladung Wäsche aus der Waschmaschine kann bis zu 700.000 Mikrofasern aus Kunststoff aus der Kleidung lösen und damit unsere Gewässer verschmutzen und den Meereslebewesen schaden. Und auch das verschwendete Wasser sollte man nicht vergessen: bis zu 152 Liter für jede Wäsche.

Es muss einen besseren Weg geben.

Durchbrich den Teufelskreis. Trage dein T-Shirt Tag für Tag und wasche es nur dann und wann. Unser Tech-Lite T-Shirt besteht zu 87% aus natürlicher Merinowolle. Es ist natürlich weich, atmungsaktiv und geruchsabweisend. – so kannst du zwischen den Wäschen deutlich länger auf Achse bleiben. Weniger Wäschen bedeuten weniger Ressourcen, die im Abfluss verschwinden. Weniger Kunststoffabfälle, die in die Gewässer gespült werden. Weniger Schaden für die Erde.

Stelle dir ein Leben mit weniger Plastik vor.

Icebreaker hat es sich zum Ziel gesetzt, die Aufmerksamkeit auf ein Problem zu lenken: Wie sehr man sich heute bei der Bekleidung auf Kunstfasern stützt, die in petrochemischen Prozessen gewonnen werden. Natürliche Alternativen sind besser für unsere Spezies und gut für unseren Planeten. Mehr natürliche Lösungen verringern den Schaden für die Umwelt. Jeder einzelne von uns kann seinen Beitrag leisten und gemeinsam können wir eine Bewegung ins Leben rufen.

Sei Teil des Wandels. Move to natural™.

icebreaker

Strandfeeling am Pjandsch  
mit Blick auf Afghanistan →

→ der Staatsfläche ein, beherbergt aber nicht einmal drei Prozent der Bevölkerung. Die Bewohner, die meist von Viehzucht auf alpinen Bergweiden leben, werden als Bergtadschiken bezeichnet und gelten schon lange als Staatsbürger zweiter Klasse. Auch diese selbst identifizieren sich kaum mit ihrem Land. Sie sehen sich als Pamiri, fühlen sich eher mit den afghanischen Paschtunen verbunden, deren Kultur und Brauchtum, Sprache und Religion sie teilen. Nicht selten bestehen bis heute grenzüberschreitende Verwandtschaftsverhältnisse. Nach der Grenzkontrolle biegen wir in ein breites Flusstal ein. Und da ist es auch schon: AFGHANISTAN!

### DAS PJANDSCH-TAL UND RENDEZVOUS MIT AFGHANISTAN

**Mit einer Mischung aus** Faszination und mulmigem Gefühl starre ich gebannt auf das andere Ufer. Afghanistan kenne ich bislang nur aus den westlichen Medien. Stets verbunden mit Horrorbildern von Krieg, Zerstörung, Terrorismus und unendlichem Leid. Und nun liegt es direkt vor uns, nur einen Steinwurf entfernt. Friedlich, erhaben und auf eine eigentümliche Art und Weise wunderschön. So nah und doch so fern.

Der tosende, lehmig braune Fluss bahnt sich seinen Weg immer weiter durch kunterbunte Bergketten. Auf einer Grundierung von ockerbraunen bis violetten Felsen hat die Natur kreative Farbakzente aus leuchtendem Grün und Gelb gesetzt. Steile Geröllhänge enden in saftigen Auenwäldern. Der große Strom ist Lebensader der Region und zugleich die natürliche oder, genauer, die geopolitisch künstlich gesetzte Grenze zum Nachbarn Afghanistan.

Dort staunen wir über die kunstfertig angelegten Terrassenfelder an steilen Hängen, am Flussufer und sogar im Fluss auf kleinen Inseln. Rustikale, turmartige

Steinhäuser mit flachen Dächern und bunten Fenster- rahmen versprühen fast mediterranes Flair. Der Sandsturm hat sich endlich gelegt, über uns blauer, wolkenloser Himmel, wie sich das eigentlich auch für einen Pamirsommer gehört. Am Horizont blendet uns das gleißende Weiß der schneebedeckten Bergriesen. Passend zur sich einstellenden Sommerstimmung, entdecken wir am Ufer immer wieder feine, mal graue, mal braune Sandstrände. Tobende Kinder erfrischen sich in den Fluten.

**Ein anderer Junge** von vielleicht acht Jahren spaziert drüben mit seinem Esel einen Pass entlang, der so halsbrecherisch steil ist, dass ich Angst habe, dass er jeden Moment in die tiefe Schlucht fallen könnte. Den kleinen Paschtunen scheint der Abgrund weniger zu beeindrucken. Fröhlich winkt er zu mir herüber und ruft mir etwas zu. Wie gern würde ich jetzt einfach zu ihm hinübergehen. Für einen Moment sind wir uns ganz nah, verständigen uns über die kurze Distanz mit Blicken und Gesten. In Gedanken hoffe ich für ihn, dass ihm die schrecklichen Erfahrungen seiner Väter und Großväter erspart bleiben und er eine friedliche Kindheit erleben darf.

**Plötzlich stoppen wir.** Dieses Mal ist es kein Checkpoint, der uns aufhält, sondern eine Menschenansammlung, die lautstark rufend und gestikulierend auf die reißenden Fluten zeigt. Wir steigen aus. Ein Minibus mit einer achtköpfigen Familie sei vom Pass abgekommen und in den Fluss gestürzt, angeblich hätte man schon leblose Körper auftauchen sehen. Mit flauem Gefühl suchen wir das schlammige Wasser ab, warten, ob wir helfen können. Als nach 20 Minuten immer noch nichts zu sehen ist, fahren wir weiter. Schwere Unfälle passieren hier oft. Dennoch hoffen wir insgeheim, dass sich dieses Mal einfach jemand getäuscht hat.





Farbenfrohes Flusstal des  
Pjandsch, links Tadschikistan,  
rechts Afghanistan →

→ Am Abend erreichen wir Chorog, mit 22.000 Einwohnern die unangefochtene Metropole des Pamirs. Auf 2200 Metern an der Mündung des wasserreichen Ghunt gelegen, schmiegt sich das Städtchen idyllisch in die braunen Felsen. Zu unserer Überraschung herrscht hier fast so etwas wie Trubel. Viele kleine Läden, Restaurants und moderne, knallbunte Gebäude schmücken die „City“, auffallend viele junge Leute sind unterwegs. Wahrscheinlich studieren sie am neuen Campus, den die University of Central Asia hier erst kürzlich eröffnet hat.

### VON CHOROG NACH ISHKASHIM

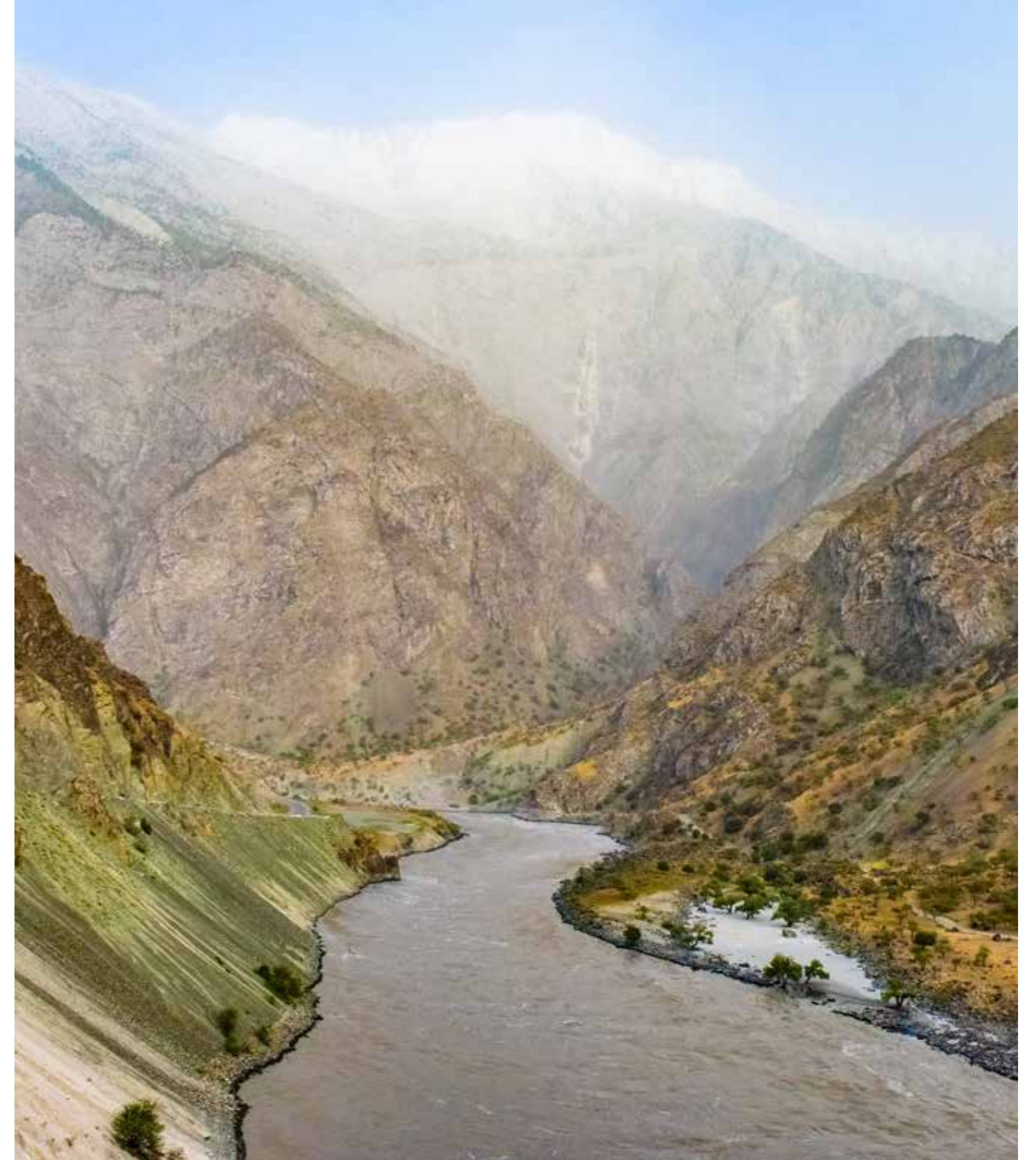
**Bevor wir Chorog steil bergauf** verlassen, halten wir an einer überlebensgroßen Lenin-Statue am Stadtrand. Der steinerne Mantel von Genosse Wladimir Iljitsch weht stolz im Pamirwind, die erhobene Hand weist uns den Weg. Die Sowjetzeit ist lange vorbei, das Denkmal aber wird sie wohl noch lange überdauern. Vielleicht aus Phlegmatismus, vielleicht auch aus Nostalgie. Nicht wenige Menschen hier wünschen sich die Sowjetzeit wieder zurück. Seine Meinung durfte man seinerzeit zwar nicht frei äußern, aber das ist ja heute nicht viel

Genieße einzigartige  
Momente in der Natur  
**Feel the Elements**

Yeti entwickelt Produkte für deine großen  
Outdoor-Herausforderungen und deine  
kleinen Alltagsabenteuer

yetiworld.com

YETI®



→ anders. Aber damals gab es wenigstens noch etwas Hilfe aus Moskau. Heute ist Tadschikistan das ärmste Land unter allen ehemaligen Sowjetrepubliken, und ein Drittel der Bevölkerung ist laut WHO unterernährt. Unterwegs treffen wir kaum Fahrzeuge, oft stundenlang kein einziges. Dafür überholen wir immer wieder Radfahrer. Der Pamir Highway scheint sich zum Trendziel für ambitionierte Mountainbiker zu mausern. Angesichts der wahnwitzigen Steigungen, der Höhe und der ruppigen Straßenverhältnisse habe ich ziemlich viel Respekt vor dieser sportlichen Leistung. Ich selbst

würde wohl nicht auf die Idee kommen, hier den Jeep gegen einen Drahtesel einzutauschen. Bei einem Stopp lerne ich ein französisches Lehrerpärchen kennen, die ich später in Ishkashim wiedertreffe. Sie nehmen sich gerade eine monatelange Auszeit, um ihren Traum zu verwirklichen.

**In der nächsten Ausgabe** des FRISCHLUFT-Magazins geht es weiter auf dem Pamir Highway. Lesen Sie dann, wie man hier dem Kinderwunsch auf die Sprünge hilft und wie Scharfschützen unsere Fahrt beeinflussen.

# aktuelle produkte

Was ist eigentlich die „richtige“ Bekleidung im Herbst? Was sollie ich im Winter anziehen, wenn ich nicht schwitzen will? Das sind die Fragen, denen man sich aktuell wieder widmet, stets auf der Suche nach der besten Kombination von Komfort, Schutz und Funktionalität.

Auch in dieser Ausgabe stellen wir wieder Produkte vor, die in den genannten drei Kategorien Bestwerte erzielen. Einige sind brandneu, andere überzeugen schon seit Jahren oder gar Jahrzehnten. Welche davon sind für euer nächstes Abenteuer am besten geeignet? Das und die Antworten auf weitere Fragen liefert euch euer kompetenter Fachhändler – alle Adressen auf Seite 94!

FOTO: VAUDE, CAROLA DAMBACH



**A** **LOWA**  
RENEGADE GTX LO  
HERREN  
UVP: 180,00 €



**B** **BERGANS**  
ULRIKEN JUMPER  
HERREN  
UVP: 140,00 €



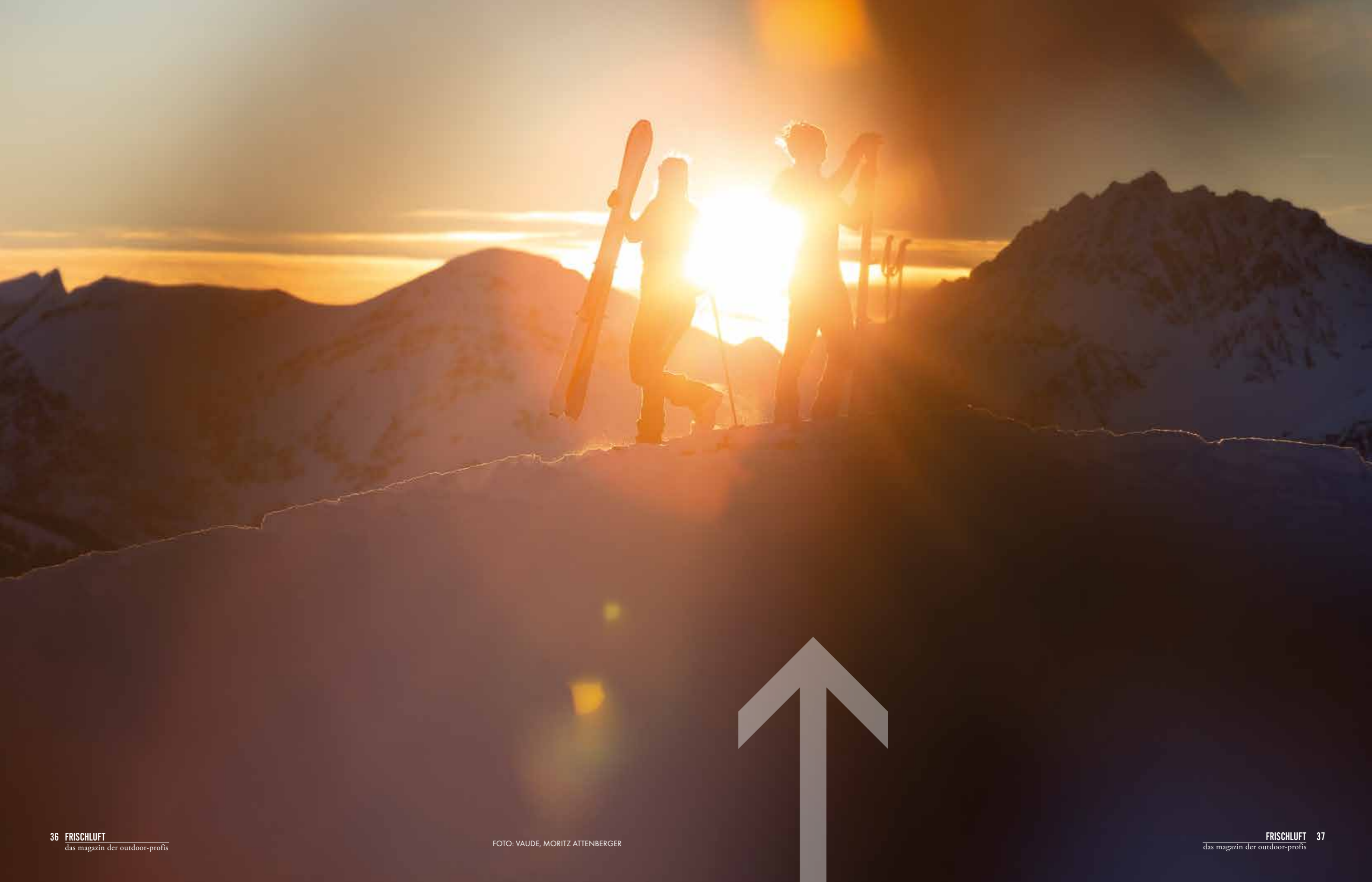
**C** **FJÄLLRÄVEN**  
SKOGSÖ PADDED  
JACKET HERREN  
UVP: 379,95 €



**D** **DEUTER**  
TRAIL PRO 36  
HERREN  
UVP: 169,95 €



**A** **LOWA**: Superbequemer Wanderhalbschuh. UVP: 180,00 EUR **B** **BERGANS**: Pulli aus weicher, trageangenehmer Merinowolle mit extra hohem Kragen. UVP: 140,00 EUR **C** **FJÄLLRÄVEN**: Leichte, praktische Winterjacke für feuchtkalte Witterung. UVP: 379,95 EUR **D** **DEUTER**: Wanderrucksack mit innovativem Tragesystem. UVP: 169,95 EUR





**B** **DEVOLD**  
DUO ACTIVE ZIP NECK  
DAMEN  
UVP: 80,00 €



**C** **SHERPA**  
ANNAPURNA  
HOODED JACKET  
DAMEN  
UVP: 250,00 €



**G** **DEVOLD**  
NANSEN SWEATER  
HERREN  
UVP: 150,00 €



**H** **DEUTER**  
AIRCONTACT 65+10  
HERREN  
UVP: 249,95 €



**A** **LOWA**  
MAURIA GTX  
DAMEN  
UVP: 260,00 €



**D** **DEVOLD**  
DUO ACTIVE  
LONG JOHNS  
DAMEN  
UVP: 70,00 €



**F** **FJÄLLRÄVEN**  
VIDDA PRO VENTILATED  
TROUSERS HERREN  
UVP: 179,95 €



**I** **DEUTER**  
FUTURA PRO 36  
HERREN  
UVP: 159,95 €



**A** **LOWA**: Trekkingschuh für mehrtägige Hüttenwanderungen in den Alpen oder anspruchsvolle Mittelgebirgstouren. UVP: 260,00 EUR **B** **DEVOLD**: Funktionspullover, der bei Kälte warm hält und bei Wärme kühlt. UVP: 80,00 EUR **C** **SHERPA**: Warme Kunstfaserjacke mit wasserabweisender Beschichtung. UVP: 250,00 EUR **D** **DEVOLD**: Funktionsunterwäsche aus funktioneller Merino-Polyester-Mischfaser. UVP: 70,00 EUR **E** **DEUTER**: Pflegeleichter und robuster Schlafsack-Allrounder. UVP: 109,95 EUR



**E** **DEUTER**  
ORBIT -5° SL DAMEN  
UVP: 109,95 €

→ **F** **FJÄLLRÄVEN**: Wetterfeste Wanderhose mit optimierten Belüftungsoptionen und schmalere Schnitt. UVP: 179,95 EUR **G** **DEVOLD**: Traditioneller, warmer Pullover aus reiner Schurwolle. UVP: 150,00 EUR **H** **DEUTER**: Langlebiger Trekkingrucksack, jetzt mit 15% weniger Eigengewicht! UVP: 249,95 EUR **I** **DEUTER**: Geräumiger Wanderrucksack für Mehrtagestouren. UVP: 159,95 EUR



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

**Wir bei Patagonia wissen, dass alles Leben  
auf der Erde vom Aussterben bedroht ist.  
Wir machen uns zum Ziel, all unsere Ressourcen  
einzusetzen, um etwas dagegen zu unternehmen:  
unser Unternehmen, unsere Investitionen, unsere  
Stimme und unsere Fantasie.**

**patagonia®**



**B** **FJÄLLRÄVEN**  
BUCK FLEECE JACKET  
HERREN  
UVP: 169,95 €



**C** **SHERPA**  
TINGRI  
JACKET  
HERREN  
UVP: 100,00 €



**A** **LEKI**  
MICRO VARIO CARBON  
UVP: 169,95 €



**D** **GREGORY**  
BALTORO 75  
HERREN  
UVP: 315,00 €



**F** **FJÄLLRÄVEN**  
NUUK PARKA  
DAMEN  
UVP: 479,95 €



**E** **KEEN**  
TARGHEE III MID WP  
DAMEN  
UVP: 139,95 €



**G** **TATONKA**  
FLOY COAT  
DAMEN  
UVP: 280,00 €



**H** **FJÄLLRÄVEN**  
KARLA PRO TROUSERS  
DAMEN  
UVP: 149,95 €

→ **A** **LEKI**: Leichte Trekkingstöcke mit sehr kleinem Packmaß. UVP: 169,95 EUR **B** **FJÄLLRÄVEN**: Strick-Fleecejacke mit weiter Passform und Schulterverstärkungen. UVP: 169,95 EUR **C** **SHERPA**: Langflorige Fleecejacke mit DWR- und Wachsbehandlung an Rücken und Schultern. UVP: 100,00 EUR **D** **GREGORY**: Geräumiger Trekkingrucksack mit hohem Tragekomfort dank beweglicher Hüftflossen. UVP: 315,00 EUR



**E** **KEEN**: Aktuellste Version von Keens wasserdichtem Wanderstiefelklassiker. UVP: 139,95 EUR **F** **FJÄLLRÄVEN**: Bequemer Damenparka mit Synthetikfutter, der effektiv vor Wind, Nässe und Kälte schützt. UVP: 479,95 EUR **G** **TATONKA**: Fest gefütterter Wetterschutzmantel mit legerem Schnitt. UVP: 280,00 EUR **H** **FJÄLLRÄVEN**: Strapazierfähige Outdoor-Hose für Bergwanderungen und Touren durch Wald und Feld. UVP: 149,95 EUR





**B**  
**MAMMUT**  
 WHITEHORN IN  
 JACKET HERREN  
 UVP: 219,00 €



**A**  
**VAUDE**  
 MANUKAU PARKA  
 HERREN  
 UVP: 300,00 €



**C**  
**MOUNTAIN**  
 EQUIPMENT  
 LIGHTLINE JACKET  
 HERREN  
 UVP: 299,90 €



**D**  
**LUNDHAGS**  
 MAKKE PANT  
 HERREN  
 UVP: 230,00 €



**F**  
**MAMMUT**  
 CHAMUERA ML  
 JACKET DAMEN  
 UVP: 129,00 €



**E**  
**ORTOVOX**  
 MERINO FLEECE  
 PLUS JACKET DAMEN  
 UVP: 230,00 €



**G**  
**VAUDE**  
 MANUKAU PARKA  
 DAMEN  
 UVP: 300,00 €



**H**  
**ORTLIEB**  
 ATRACK 35  
 UVP: 189,99 €

→ **A VAUDE:** Moderner Parka mit flauschig warmem Futter. UVP: 300,00 EUR **B MAMMUT:** Winter-Wendjacke mit Isolierung aus recycelter Daune. UVP: 219,00 EUR **C MOUNTAIN EQUIPMENT:** Universelle Daunenjacke für Touren in kalten Regionen und den winterlichen Alltag. UVP: 299,90 EUR **D LUNDHAGS:** Robuste Outdoorhose für anspruchsvollere Tage in der Natur. UVP: 230,00 EUR

↓ **E ORTOVOX:** Vereint moderne und traditionelle Materialien zu einer hochwertigen und durchweg nachhaltigen Fleecejacke. UVP: 230,00 EUR **F MAMMUT:** Angenehm warmer Strick-Fleecejacke mit aufgerauter Innenseite. UVP: 129,00 EUR **G VAUDE:** Moderner Parka mit flauschig warmem Futter. UVP: 300,00 EUR **H ORTLIEB:** Wasserdichter Rucksack, der sich wie eine Reisetasche öffnen lässt. UVP: 189,99 EUR



# FRISCHLUFT

das magazin der outdoor-profis

## REDAKTION

Fabian Draheim  
 Frank Hirt  
 Dieter Schirmer-Antlfinger  
 Tim Wahnel  
 Olaf Wittayer  
[redaktion@frischluft-magazin.info](mailto:redaktion@frischluft-magazin.info)

## CHEFREDAKTION

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

## SCHLUSSREDAKTION

Fabian Draheim  
[draheim@frischluft-magazin.info](mailto:draheim@frischluft-magazin.info)

## GRAFIK

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

## HERAUSGEBER

Olaf Wittayer  
 outdoor-profis GmbH  
 Schaumburger Str. 1, 65549 Limburg  
[wittayer@frischluft-magazin.info](mailto:wittayer@frischluft-magazin.info)

## FOTONACHWEIS

Titelfoto: David Köster  
 Falls nicht anders angegeben:  
 Adobe Stock

## PRODUKTABBILDUNGEN

Herstellerfirmen

## AUFLAGE

106.000 / erscheint 2x jährlich

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

Die bei der Produktion dieses FRISCHLUFT-Magazins entstandenen 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)



## 1% for the Planet

Seit 1985 hat sich Patagonia verpflichtet, mindestens 1% seines Umsatzes für den Schutz und die Erhaltung der Umwelt zu spenden. Bis heute haben wir insgesamt mehr als 89 Mio. US-Dollar in Sach- und Geldspenden an Umweltschutzgruppen weltweit gespendet, die in ihrem direkten Umfeld damit ein Zeichen setzen. Die Gründung des 1% for the Planet® Clubs 2002 geht auf Yvon Chouinard, Gründer von Patagonia, und Craig Mathews, Inhaber eines Geschäftes für Anglerbedarf namens Blue Ribbon Flies, zurück. Ziel dieser gemeinnützigen Vereinigung ist es, andere Unternehmen zu motivieren, ihren Anteil am Umweltschutz zu leisten.



## UpNORTH

Ein Abenteuer zwischen dem Alltag



3

PER RAD, SKI UND WANDERSCHUHEN

Fotos+Text: Martin Böhm [www.outdoorhighlights.de](http://www.outdoorhighlights.de)

VON DER HAUSTÜRE IN STAUFEN

BIS ANS NORDKAP

→ Ganz normaler Alltag.

Viel Arbeit am PC, viele Verpflichtungen und – nicht zu vergessen – das Familienleben.

Körper wird schwerer und träger.

Vor vier Jahren hat Martin das umgeworfen, und er landete mit Magengeschwür und Verschluss der Pfortader in der Notaufnahme. Es ging noch mal gut, aber klar war: So geht das nicht weiter. Er veränderte die Arbeitsgewohnheiten und überlegte sich das Projekt UpNorth. Einmal im Jahr den Reset-Knopf drücken. Richtig und alleine ... →

**Gerade ist er von seiner dritten Etappe zurück, und nachfolgend könnt ihr lesen, wie es ihm erging:**



Das erste Camp direkt ein Volltreffer



Wenn unter dem Moos der Fels ist  
und die Heringe nichts bringen

## → DER KARTON. ES LÄUFT

„Soll ich den Karton entsorgen?“ So fragt mich ein zufällig vorbeikommender Mitarbeiter des Gebäudemanagements. Das sind die kleinen Dinge, die ich liebe. Schon im Vorfeld der Tour hatte ich mich gefragt, wie ich denn in Oslo am Flughafen den Fahrradkarton loswerden kann. Läuft also.

**Die letzten beiden Etappen** per Rad (siehe FRISCHLUFT Nr.1/2019) hatten mich von Stauten in Süddeutschland bis nach Oslo geführt: jedes Jahr eine Woche alleine Auszeit von Job, Routine und Familie. Nun stehe ich am Start des dritten Abschnitts auf dem Weg nach Norden. Es soll von Oslo nach Trondheim gehen. Das Ziel ist, dann irgendwann das Nordkap zu erreichen und die gesamte Strecke mit Rad, Skiern und Wanderschuhen absolviert zu haben.

Manche fahren die Etappe auf direktem Weg: an einem Tag ca. 500 Kilometer mit dem Rennrad. Ich habe acht Tage über Wanderwege und Schotterstraßen vorgesehen, möglichst abseits der Zivilisation und inmitten der

skandinavischen Natur. Dabei gilt es, ungefähr 700 Kilometer und ca. 10 000 Höhenmeter zu bewältigen.

## SCHÖNE KOMBINATIONSLÖSUNG

**Der Karton ist also entsorgt**, und ich sitze mit gepacktem Rad am Endpunkt der zweiten Etappe. Im Bauch kribbelt es. Acht Tage Natur liegen vor mir. Nur 30 Kilometer vom Flughafen Oslo entfernt wird es richtig schön. Ein kleines Seitental, in dem auch der St.-Olavs-Weg für Pilger verläuft, führt entlang eines Bachlaufs zu einem See. Eine kleine Landzunge mit Feuerstelle und Bank säumt das Ufer, sofort ist klar: Der erste Schlafplatz ist gefunden. Ich setze mich und lasse die Umgebung wirken. Es ist schon fast abstrus. Morgens noch in Süddeutschland mit der Familie am Frühstückstisch, abends mit ein wenig Bikepacking-Ausrüstung in Norwegen. Klar, die ganze Strecke am Stück zu fahren wäre ökologisch betrachtet viel sinnvoller und das Erlebnis vielleicht noch intensiver,



Der Weg beginnt

Schulter deinen Altus  
Atmen ein, stelle ihn ein.  
Zip, Clip, angepasst.

Verfolge die Konturen der Karte  
Fühle die Höhenlinien im Finger.

Mache dich bereit.  
Dies ist der Tage-Moment.  
Atme aus und gehe los.



→ aber ich würde die Familie zu sehr vermissen, und so richtig berufskompatibel wäre es auch nicht. Somit sitze ich da und freue mich ungemein über die schöne Kombinationslösung.



Norwegischer Snack

**Obwohl es aufgrund** der nördlichen Lage noch hell ist, lege ich mich gegen 23 Uhr ins Zelt. Das Rauschen des Windes und das Plätschern des Wassers am Ufer begleiten mich in einen tiefen Schlaf. In Deutschland herrscht Hitzewelle. Hier ist morgens Mütze auf dem Kopf angesagt. Das Kaffeewasser brodeln auf dem Kocher, und gegen 6 Uhr starte ich. Dem Pilgerweg zu folgen ist manchmal sicher eine gute Wahl, aber mir geht das viel zu oft entlang oder unweit der E6, einer der Hauptverkehrsadern in Südnorwegen. Auf Höhe Lillehammer beschließe ich, die ursprüngliche Planung, nämlich den Olavsweg mit dem MTB zu fahren, über den Haufen zu werfen und eine abgelegene Route zu wählen. Für Wanderer sind eng gesteckte Versorgungs- und Übernachtungsmöglichkeiten oft die komfortable Lösung. Mir sind einsame Trails und Zeltmöglichkeiten in freier Natur wichtiger. Somit fahre ich über Schotterstraßen und kaum begangene Pfade immer weiter Richtung Norden.



Kaffee am Morgen

### TRAUMHAFTE LANDSCHAFTEN

**Nach drei Tagen** kippt das Wetter – von idealen Bedingungen hin zu anspruchsvoller Wetterlage. Konkret und platt ausgedrückt: zu brutal kaltem Sauwetter. Im Fjell, also dem norwegischen Gebirge, habe ich nachts Temperaturen um den Gefrierpunkt, und tagsüber bewegt sich der Niederschlag zwischen Aggregatzustand flüssig, Graupel und Schnee. Der Wind frontal. Natürlich habe ich Regenbekleidung dabei, eine leichte Daunenjacke und auch lange Unterwäsche.

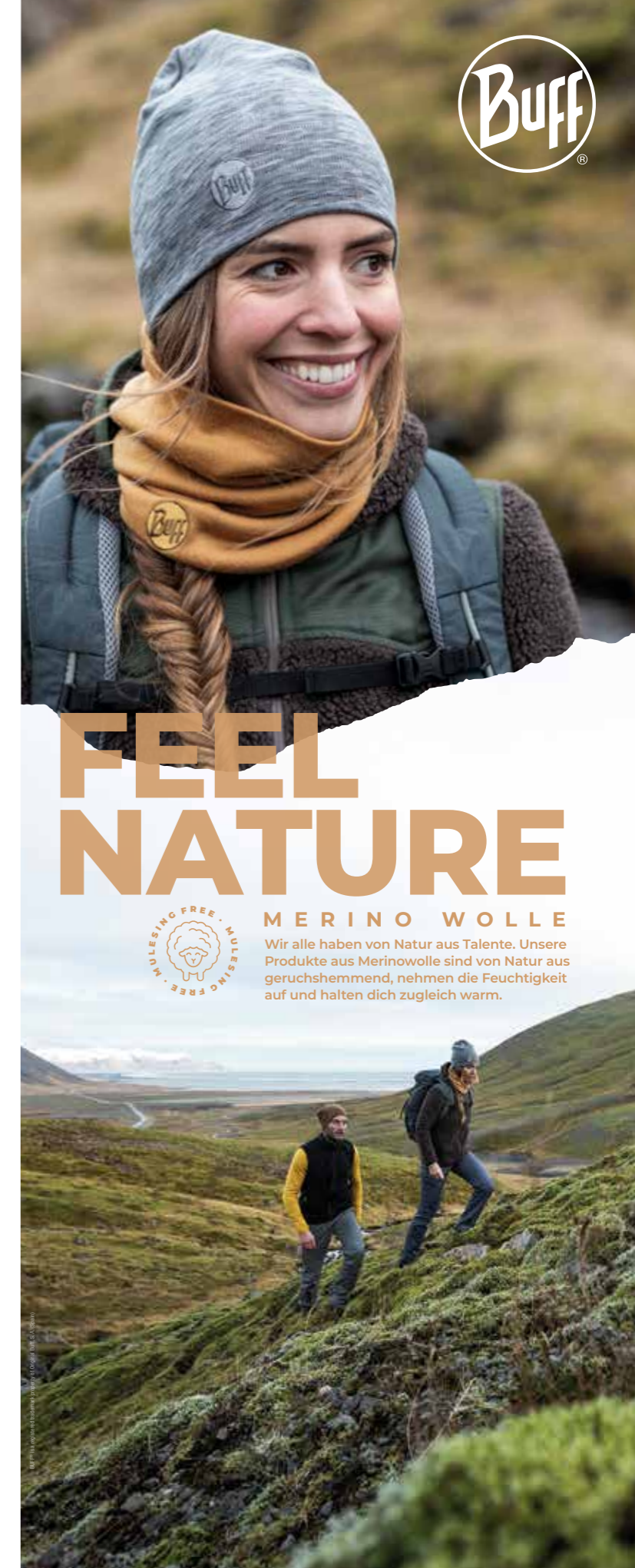


Outdoor-Gedeck

→ Somit bin ich erst mal noch ganz zufrieden und kurble durch wirklich traumhafte Landschaften. Hin und wieder lege ich Verbindungsetappen auf der Straße ein, um Einkaufsmöglichkeiten anzusteuern. Minimales Gepäck im Bikepacking-Stil bedeutet wenig Stauraum und damit eingeschränkten Platz für Lebensmittel. Dafür ist die Geländetauglichkeit des Rades besser, es lässt sich auch mal einen felsigen Pfad hochtragen oder auf schmalen Trails fahren, ohne mit tiefsitzenden Packtaschen an Steinen oder Gestrüpp hängen zu bleiben.

### DIE WOLKENFRONT

**Zwischendurch reißt immer wieder** die Wolkendecke auf und gibt grandiose Blicke auf Berge und Wälder frei. Das andere „Zwischendurch“ sind aber auch Situationen wie diese: Der Wind frischt innerhalb von 30 Minuten nicht nur auf, sondern er brüllt – er brüllt mir regelrecht ins Gesicht. In seinem Nacken und aus meiner Fahrtrichtung fliegt eine schwarze Wolkendecke auf mich zu. Zehn Minuten später bricht das Gewitter los. Ich befinde mich in exponierter Lage recht weit oben. Eine Schotterstraße zweigt ab und führt nahe der Falllinie ins Tal. Ich schaue gar nicht erst auf die Karte bzw. in der Navigations-App, wohin genau, sondern presche einfach runter. Hauptsache, in tiefere Gefilde, nicht so ausgesetzt zu sein ist das Ziel. Die sturzbachartigen Regenfälle verwandeln die Piste an vielen Stellen in kleine Bäche. Ich durchpflüge sie. Eine tiefe Querrille ist durch das Schlammwasser nicht zu sehen. Bei voller Fahrt katapultiert es mich samt Rad und Gepäck nach oben. Ich lande neben der Piste und komme einige Meter neben dem Weg zum Stehen. Warum ich nicht ganz gewaltig auf die Schnauze gefallen bin, weiß ich nicht. Glück gehabt.



grindelwaldSPORTS

Mountain Guides since 1898

Official Partner



**THE  
RIGHT  
STUFF  
TO  
RISE  
UP**



**Trilog V Icon Dual GTX Jacket**

Technical jacket combining high abrasion resistance and lightweight. The Gore-Tex Pro 3 layer makes it very durable, waterproof and increase breathability.

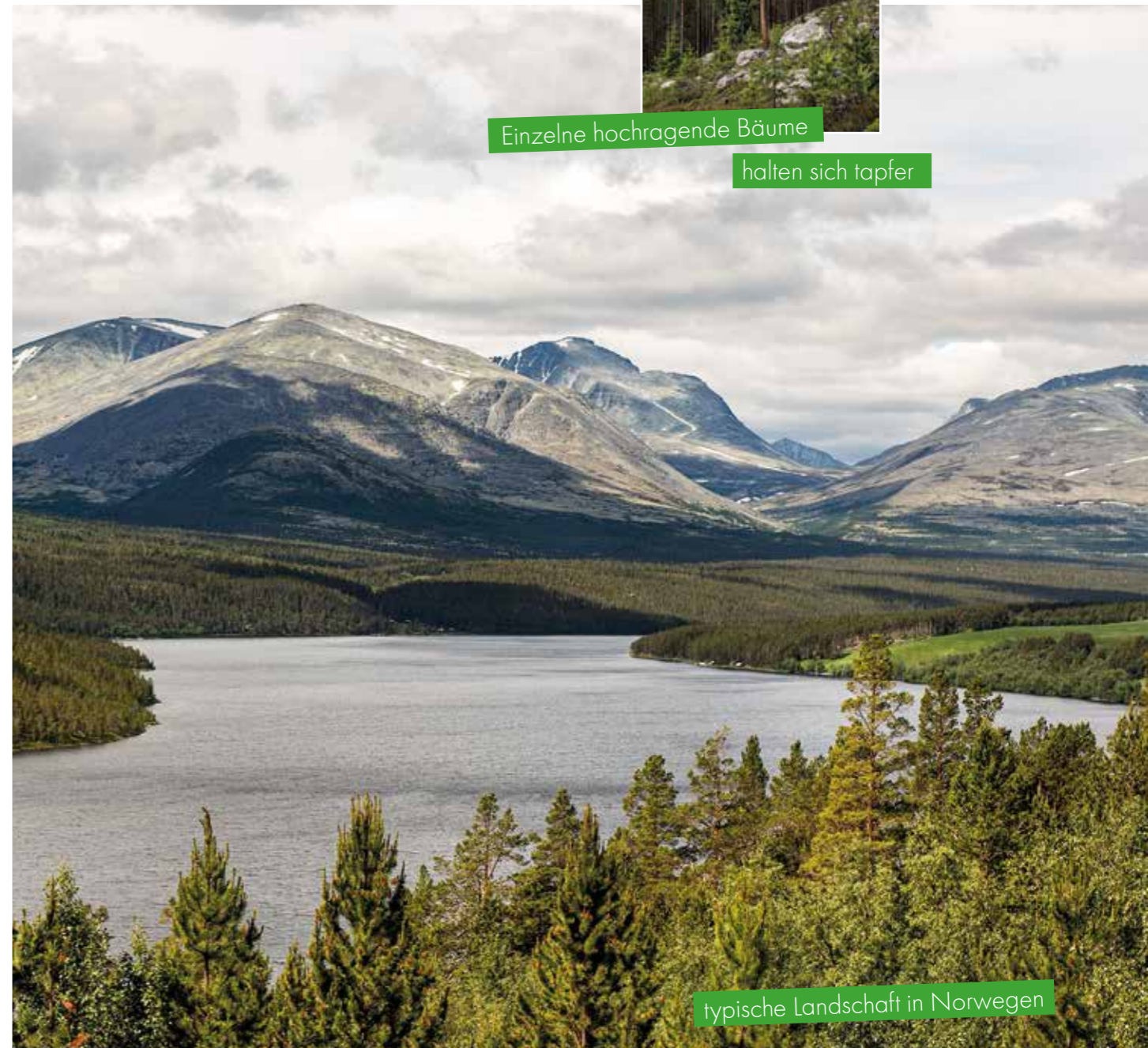


UPNORTH ←



Einzelne hochragende Bäume

halten sich tapfer



typische Landschaft in Norwegen



Der kleine Königssohn

Håkon Håkonsson wird von dem in Norwegen

legendären Birkebeiner gerettet



Bikepacker trifft Birkebeiner



**FAKTEN**  
**Etappe 3:** 687km  
 Höhenmeter: 10.474  
**Übernachtung:** 4x Zelt  
 1x Herberge  
 1x offene Schutzhütte  
 1x Hotel

Lillehammer

→ **Ich bin aber weit genug** hinuntergefahren, dass wieder viele kleine Bäume wachsen und die Blitze nicht in unmittelbarer Nähe einschlagen. Klatschnass setze ich mich auf den klatschnassen Boden, lehne mich an einen klatschnassen Baumstumpf und esse einen staubtrockenen Energieriegel. Auf der Karte ist in ca. sechs Kilometern ein Wanderheim eingezeichnet. Ich raffe mich auf und sitze eine halbe Stunde später in einem Raum mit dampfender Teetasse und Zimtschnecken vor mir. Die schwarze Front ist nur noch in der Ferne zu sehen, und die Sonne kämpft sich durch die feuchtigkeitsgeschwängerte Luft. Nach einer Stunde fahre ich weiter und komme bald an einen traumhaften Lagerplatz. Es ist erst 16 Uhr und mein eigentliches Tagesziel noch in weiter Ferne. Egal, hier bleibe ich. Im Tal herrschen angenehme Temperaturen, die Sonne scheint inzwischen kräftig, und das Ambiente mit Wald, Fluss und einer Bank mit Tisch ist zauberhaft schön.

**ES IST, WIE ES IST**

**Meine Route verläuft** die folgenden Tage weit oben entlang und über Berge. Es ist kalt, mein Schlafsack zu dünn und irgendwann alles nass. Bergauf unter Belastung geht es, da sind nur die Finger klamm, aber bergab oder eben ist hart. Ich habe einfach zu wenig richtig warme Kleidung dabei. Zwei Tage kämpfe ich mich so voran, dann setze ich mich in den Windschatten eines großen Felsbrockens und schaue auf der Navi-App eines bekannten Internetdienstleisters nach einer Alternativroute über Straßen und nach einem Hotel. Einige Klicks später ist ein Bett gebucht, und ich habe 70 Kilometer auf einer Hauptstraße vor mir. Nicht gerade nach Plan, aber es ist, wie es ist. →

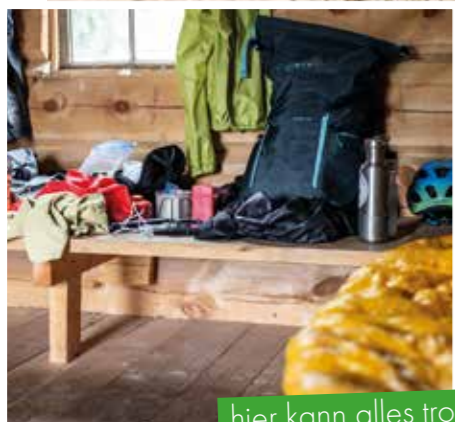
LOVE THE SEASONS



Lundhags®



beidseitige Neugierde



hier kann alles trocknen



traumhaftes Camp



Etappenziel Trondheim

→ PURES OUTDOORLEBEN IST RELATIV

**Und es ist gut so.** Ich kurbel in hoher Frequenz, mit großer Übersetzung und hoher Geschwindigkeit auf einem breiten Randstreifen der viel befahrenen Straße einem warmen Zimmer entgegen. Anfangs geknickt, da ich doch auf Wanderwegen und abseits des Straßennetzes nach Trondheim fahren wollte und nun 200 Kilometer vor dem Etappenziel auf eine Rennrad-Kreditkarten-Tour umgebucht habe, aber nach einem vorzüglichen Abendessen und später in die dicke Daunenbettdecke gehüllt, ist das mit dem „puren Outdoorleben“ relativ. Den letzten Radtag verbringe ich auf einer ausgeschilderten Radroute und fahre entlang der Straße durch kleine Dörfer in die sympathische Stadt Trondheim, die das Ende der dritten Etappe auf meinem Weg zum Nordkap bildet. Nächstes Jahr komme ich wieder, nochmals mit dem Rad. Entlang der Küste geht es weiter. Nach einigen Hundert Kilometern werde ich ins Inland abbiegen und dort in weiteren Etappen die Landschaften per Ski und Wanderschuh erkunden. Dann der Endspurt wieder mit dem Rad. So der Plan. Ob er aufgeht? Das steht in den kommenden Ausgaben der **FRISCHLUFT**.

WOMEN 2019



Lundhags®

# Kälte und Nässe haben keine Chance:

Die **Hillwalker Long HL 3in1 Jacket** bietet zuverlässigen Schutz und Komfort beim Wandern.



Durch die **Außenjacke** wird wüstes Wetter zur Nebensache: Die zweilagige GORE-TEX Performance Shell ist wasserdicht und atmungsaktiv, das Ripstop-Obermaterial strapazierfähig und reißfest. Der längere Schnitt bietet noch mehr Schutz vor Kälte. Mit der praktischen Roll-away-Kapuze ist man bei wechselndem Wetter ganz flexibel.



Seit über 40 Jahren arbeiten Berghaus und die Marke GORE-TEX Hand in Hand bei dem Versprechen, Menschen in ihren aktiven Leidenschaften zu unterstützen.

Die Kombination aus der GORE-TEX Produkttechnologie mit dem GUARANTEED TO KEEP YOU DRY Versprechen und der LIFELONG GUARANTEE von Berghaus bietet innovativen wasserdichten Schutz – sogar bei starkem Regen und Schnee – und ist zugleich atmungsaktiv und winddicht.

Die **Innenjacke** mit Hydroloft® Elite und Thermore® sorgt an kalten Wintertagen für wohlige Wärme und ist gleichzeitig atmungsaktiv. Die einzelnen Layer der Jacke können separat getragen werden oder in Kombination – je nach Wetterlage und Bedürfnis.



3 IN 1  
LAYERING



GARANTIERT  
WASSERDICHT



ANHALTENDE  
WÄRME



HYDROLOFT™  
ELITE

**berghaus**  
time to get out





# CRASHKURS OUTDOOR- MEDIZIN

Die Erste-Hilfe-Ausrüstung für unterwegs ist immer ein Kompromiss zwischen Sicherheit und Komfort einerseits und Gewicht und Platz sparen andererseits. Daher ist es sinnvoll, sich vor jeder Reise neu zu überlegen, was speziell für diesen Anlass notwendig ist. Bei einer Wintertour kann man beispielsweise getrost auf Mückenschutz verzichten ...

→ **Womit fangen wir an?** Na klar, mit dem Pflaster: Streng genommen ist das für eine oberflächliche, saubere Wunde unnötig, aber natürlich nützlich, um ein Verschmutzen von Wunde und Kleidung durch Blut oder Wundsekret zu vermeiden. Dazu besitzt jedes Pflaster schmerzstillende Eigenschaften – bei Kindern! Hauptsache, ihre Wunde ist erst mal zugedeckt. Am sinnvollsten sind lange Pflasterstreifen, die sich passend zuschneiden lassen. Mein Liebling hierfür ist seit vierzig Jahren die



## FOLGE 1: DAS ERSTE- HILFE-SET

DR. ULRICH EIDEN

*sehr kleine,  
zusammenklappbare Schere*

„Coghlan's® Faltschere de luxe“, sie kostet nur ein paar Euro, schneidet zuverlässig und nimmt kaum Platz im Gepäck weg.

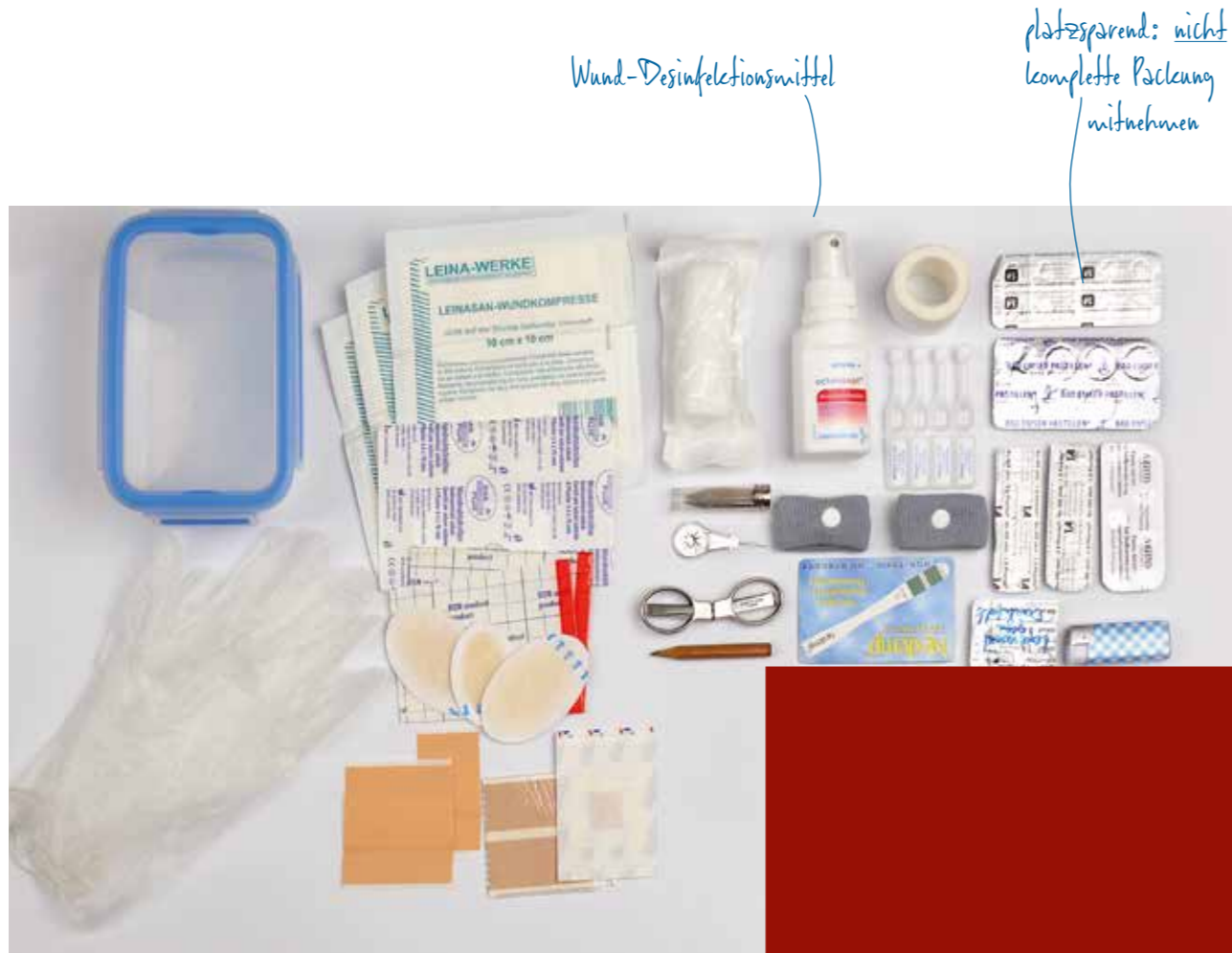


**Wann immer man** zu Fuß unterwegs ist, können Hydrokolloid-Blasenpflaster aus der Drogerie gute Dienste leisten. Auf der wundgescheuerten Ferse sind die nun wirklich schmerzstillend. Und was, wenn die Blasenpflaster aufgebraucht sind oder vergessen wurden? Dann schneidet man ein Stück aus einer sauberen, unbedruckten Plastiktüte aus und fixiert es mit Verbandsklebeband über der Wunde. So lässt es sich deutlich besser weiterlaufen! Wer will, kann das



## HANWAG ALVERSTONE II GTX

Der wahrscheinlich vielseitigste Trekking-Schuh, den wir je gebaut haben: Für Alpenüberquerungen mit Gipfelambitionen. Für Trekking in anspruchsvollem Terrain und mit Gepäck. Für alle, die auf der Suche nach einem stabilen, flexiblen und obendrein leichten Trekkingschuh sind.



→ Provisorium vorher noch mit einem Wund-Desinfektionsmittel abspülen.

**Für Eltern kleiner Kinder** zahlen sich Klammerpflaster für Platzwunden auf kurz oder lang aus. Diese sind ebenfalls in Drogerien erhältlich. Im Optimalfall wird die Platzwunde vorher noch desinfiziert, um unschöne Narben aufgrund einer Vereiterung zu vermeiden.

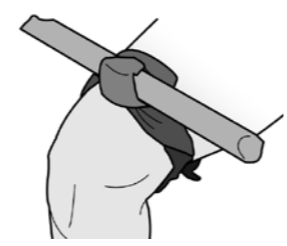
**WAS GIBT ES NOCH AN SINNVOLLEN WUNDSCHNELLEVERBÄNDEN?**

**Wasserfeste Folienpflaster!** Zum Beispiel, um mit der Wunde schnell mal unter die Dusche zu springen, um ein Aufweichen der Kruste durch Spritzwasser zu vermeiden, oder als hygienische Lösung bei Küchenarbeiten.

**Wenn's mal hässlich wird:** Mit ein paar sterilen Kompressen und Mullbinden (bzw. kombiniert als Verbands-

päckchen) lassen sich auch ordentlich blutende Platzwunden am Kopf stillen.

**Das reicht noch nicht?** Dann darf aus dem Dreieckstuch eine Krawatte gefaltet werden, die oberhalb der Blutung am Arm oder Bein zusammen mit einem Stock als Knebelverband den Saft abstellt. Outdoor ist Blut besonders kostbar.



**Nach einfachem Abspülen** mit (Trink-)Wasser – steriles Wasser ist zwar in der Medizin Standard, aber dem „ordinären“ Wasser statistisch nicht überlegen – ist einzig und allein Octenidin (Octenisept®, 6 Euro) als Desinfektionsmittel für die Selbsthilfe (!) bei verschmutzten (!) Wunden sinnvoll! Das bedeutet: nicht mit dem Sprühfläschchen als Arzt auftreten. Oberflächliche, saubere Wunden brauchen sowieso nichts.

Allergische Reaktionen auf das Mittel sind eine absolute Rarität, das Zeug brennt nicht in der Wunde und wirkt laut Hersteller auch gegen Tollwut. Nur: Vermischt mit Jod, verfärbt es die Haut blau, es darf (von Laien) nicht im Gehörgang oder in Wundhöhlen verwendet werden, und Tetanussporen sind dagegen resistent. Die Tetanusimpfung lässt sich nicht ersetzen. Es empfiehlt sich eine Auffrischung der Tetanusimpfung alle zehn Jahre, bei verdreckten Wunden schon nach fünf Jahren.

**Ansonsten sind noch** eine Splitterpinzette, ein „NexTemp“-Thermometer (2 Euro, kleiner Plastikstreifen, funktioniert ohne Batterie, kann von derselben Person mehrfach verwendet werden), die „Nymphia“-Zeckenschlinge“ (5 Euro, damit lassen sich auch ganz kleine Biester packen, ohne den Leib zu quetschen) und ein festes Tape für verstauchte Knöchel zu empfehlen.

**Ein Allheilmittel gegen** Mückenstiche, allergische Reaktionen, Sonnenbrand, Verbrennungen 1. und 2. Grades ist Aloe vera, 100 ml für zwei Euro. Das Gel „do-it-yourself“ aus der Zimmerpflanze zu quetschen ist nicht sinnvoll, auf diesem Wege geraten giftige Antrachinone hinein.



**Eine aufgeschnittene** Zwiebel ist ein prima Hausmittel gegen Insektenstiche. Alternativ hilft auch gezielte Hitze: Gleich nach dem Stich lässt sich mit einem Teelöffel aus der heißen Kaffeetasse das von Biene, Wespe oder Stechmücke verabreichte Eiweißgift zerstören – wie ein Spiegelei in der Pfanne. Die Pfadfinderversion geht so: Eine Münze wird mit dem Feuerzeug erwärmt – solange sie noch schmerzfrei mit den bloßen Fingern gehalten werden kann, kann man sie sich selbst auf den Stich drücken, ohne Verbrennungen zu provozieren. Die

→ kommerzielle Variante: ein batteriebetriebener Hitze-stift namens „Bite-away“ (25 Euro). Falsch ist es, eine Gabel oder Löffel statt der Münze zu erhitzen! Während das eine Ende noch locker gehalten werden kann, wird auf der anderen Seite die Haut verbruzzelt...

WENN 'S WEH TUT, STOPP!

**Merke: „Schmerzen sind's, die ich zu Hilfe rufe. Freunde sind es, Gutes raten sie.“ Ist nicht von mir, ist von Goethe.**

**Im Alltag erleichtern es** Einweg-Handschuhe in der Jackentasche, Erste Hilfe zu leisten. Was sonst noch wichtig ist: klar, ein Mobiltelefon, Notizzettel, Stift.

Manche Rucksäcke besitzen ein Erste-Hilfe-Fach, das mit dem entsprechenden weißen Kreuz auf grünem Hintergrund markiert ist. Erste-Hilfe-Taschen gibt es in jeder Größe. Ein Volumen von 1000 ml ist für die meisten Rucksacktouren ausreichend, um noch ein paar Medikamente einschließlich der Beipackzettel unterzubringen. Der Rest der Packung bleibt in der Hausapotheke.



HIER MEINE VORSCHLÄGE:

(immer den Beipackzettel kontrollieren, v.a. bei Vorerkrankungen, Allergien, Schwangerschaft oder Stillzeit)

**Gegen Halsschmerzen:** Emser®-Pastillen zuckerfrei mit Salbei

**Gegen Übelkeit:** Reisetabletten – oder die SEA-BAND®-Akupressurbändchen aus der Apotheke (12 Euro) – gibt es auch extra für Kinder und Schwangere. Wirken gegen die Übelkeit bei Migräne, in der Frühschwangerschaft und auf Schiffen der Royal Navy.

**Gegen Juckreiz oder Heuschnupfen:** Histaminblocker wie Loratadin- oder Cetirizin-Tabletten aus der Apotheke (bzw. auf der Haut: Aloe vera)

**Gegen Durchfall:** Loperamid – nur ein Notanker für Bus- und Zugreisen oder den Rückflug. Nicht für Kinder, nicht bei Fieber, Bauchkrämpfen oder blutigen Stühlen, nicht zusammen mit Chinin-Limonaden und nicht länger als 48 Stunden. Kohletabletten helfen statistisch nicht.

**Bei Neigung zu Lippenherpes:** Aciclovir als Lippencreme oder -stift (2 Euro)

**Allgemein gegen Schmerzen:** Mit Paracetamol oder Ibuprofen leidet man bei erkältungsbedingten Kopf- und Gliederschmerzen weniger, wird aber nicht schneller gesund. ACHTUNG: Paracetamol darf nicht bei Lebererkrankungen eingenommen werden, Ibuprofen nicht bei Einnahme einer Blutverdünnung, bei Herz-, Kreislauf- oder Nierenerkrankungen und nicht in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft.

Kein Aspirin® bei Fieber in den Tropen – es verstärkt Blutungen durch Dengue-Fieber.

**Gegen Sodbrennen und Oberbauchschmerzen:** Omeprazol, 14 Tabletten à 20 mg (5 Euro)

**Gegen Darmkoliken oder Regelschmerzen:** Buscopan®, 20 Tabletten à 10 mg (8 Euro)



**DER AUTOR:**

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

Mehr zum Thema Outdoor-Medizin im nächsten FRISCHLUFT-Magazin ab Frühjahr 2020

Leseproben und Bezugsmöglichkeiten auf WWW.PERFECT-RESCUE.DE



**Als Nikotinersatz für Raucher:** z. B. das pflanzliche Mittel „Tabex“

**Gegen Flugangst:** ein vom Hausarzt verordnetes, rezeptpflichtiges Beruhigungsmittel.

Vorher über die Einreisebestimmungen des Reiselandes erkundigen. Hintergrund: Vieles ist in islamischen Ländern nicht erlaubt.

**Je nach Reiseziel:** Antibiotika, z.B. gegen Blasen- oder Gehörgangsentzündungen, Pilzinfektionen oder Malaria.

„Die hier sorgfältig ausgewählten und dargestellten Maßnahmen, Hilfsmittel, Nahrungsergänzungsmittel 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 ist 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.“



NosiLife Adventure Jacket

EINZIGARTIGE ANTI-INSEKTENBEKLEIDUNG

**NosiLife**

Unsere Anti-Insekten-Technologie ist in die Kleidung eingearbeitet und wehrt zuverlässig lästige Stechinsekten ab. Das Besondere: Die Wirkung hält so lang, wie das Kleidungsstück selbst und wäscht sich nicht aus.



**DEVOLD®**  
NORWAY 1853

GO WHERE GOOGLE CAN'T ...

... so lautet der aktuelle Slogan der Devold-Kampagne. Steigt man in Ålesund (Nowegen) aus dem kleinen Flieger aus Oslo, wird man von einer ersten frischen Brise ins Gesicht begrüßt. Dann geht es mit dem Auto vorbei an der rauen Westküste Norwegens, durch mehrere Tunnel hindurch, und man gelangt ins Zentrum von Ålesund. Mit der Fähre geht es bei hohem Wellengang weiter nach Langevåg auf der Insel Sula. Auch hier weht ein starker Wind, und die Ungemütlichkeit der Küste ist weiter spürbar. Wir sind nur umgeben von Natur und final überzeugt, dass uns hier sicher kein „Google“ findet. Aufgrund der Witterung können wir aber verstehen, warum man stattdessen Devold findet und wie man gerade hier auf die Idee gekommen ist, dicke Wollpullover und die für Devold typischen roten Wollmützen herzustellen.

WIR ERBLICKEN DIREKT AM MEER  
DAS ALTE FABRIKGEBÄUDE VON DEVOLD

**1853 kehrt der Industrielle** Ole Anders Devold mit großem Optimismus und neuen Fachkenntnissen der damaligen Zeit im Bereich mechanischer Strickmaschinen aus Deutschland zurück nach Norwegen. Er gründet 1853 Devold in Ålesund und verlegt den Firmensitz 15 Jahre später nach Langevåg. Er war überzeugt davon,



→ dass nur eine Kombination aus Innovation und Qualität der Schlüssel zum Erfolg ist. Nicht verwunderlich, dass er 1882 das erste Elektrizitätswerk Europas auf seinem Firmengelände errichtet. Die 125 Glühbirnen waren das erste elektrische Licht auf Sunnmøre, es konnte von den umliegenden Bergen aus gesehen werden.

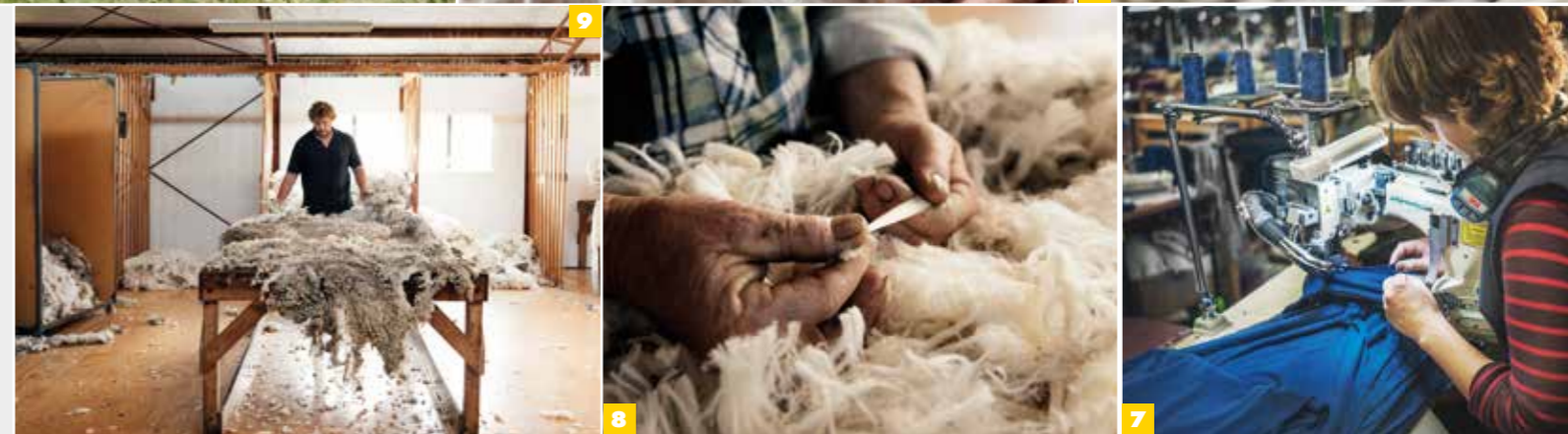
Zudem war Devold einer der ersten Norweger, die ein Telefon benutzten. Als die Produktion von Ålesund nach Langevåg verlegt wurde, sorgte er dafür, dass eine 30 bis 40 Kilometer lange Telefonleitung um den Borgunfjord, beginnend bei der Fabrik in Langevåg, bis zum Büro nach Ålesund verlegt wurde. Dadurch konnten viele Bootsfahrten über den Fjord vermieden und die Effizienz gesteigert werden.

**Die ersten Wolken verschwinden**, und ein paar Sonnenstrahlen treten hindurch. Wir blicken direkt auf den Fjord und sehen zum ersten Mal auch die nahen Sunnmøre-Alpen und deren unglaubliche Schönheit. Ein weiterer Grund für die Lage des Firmensitzes, denn die Berge bieten die ideale Testumgebung für den Wollhersteller – ob beim Wandern im Sommer oder ausgiebigen Skitouren im Winter.

Wolle ist für eine solche Umgebung und extreme Witterungsverhältnisse ideal. Das erkannten auch früh die ersten Forscher am Nordpol, unter anderem Fridtjof Nansen, der im Jahr 1888 Grönland auf Skiern durchquerte – in Wollunterwäsche und Islandpullover von Devold. Sicher auch dank ihrer Bekleidung überlebten die Teilnehmer dieser Expedition drei Jahre im arktischen Eis. Zwei Jahrzehnte später erreichte Roald Amundsen, gewärmt in Devold, den Südpol.

**Seit den 1960er-Jahren** werden Tausende Teilnehmer norwegischer und internationaler Expeditionen von der Wolle warmgehalten. Und Fischer wärmen sich in den Strickpullovern mit traditionellen Mustern. Auch wenn sich Markt und Technik in den vergangenen Jahren rasant schnell weiterentwickelt haben, sind es heute immer noch Näherinnen, die die einzelnen Stoffteile der Produkte zusammennähen, und keine Maschinen.

**2015 eröffnete Devold** eine eigene Produktion in Litauen. Devold legt großen Wert auf die Kontrolle und Qualität seiner Produkte, was durch den Standort in Europa vereinfacht wird.



- 1 Altes Devold-Fabrikgebäude mit Belegschaft in Norwegen
- 2 Devolds Produktionsgebäude in Litauen, made in Europe
- 3 Argentinischer Farmer
- 4 Merinoschafe in Neuseeland
- 5 6 8 9 Devolds Sheep-to-Shop-Konzept, jeder Farmer ist der Firma bekannt, garantiert mulesingfrei, und nur die feinsten Fasern der Wolle werden in der Produktion verwendet.
- 7 Näherin im eigenen Werk Litauen



→ Um die einzelnen Produktionsschritte bereits von der Wolle der Schafherde weg nachvollziehen zu können, hat Devold das „Sheep-to-Shop-Konzept“ ins Leben gerufen. Dabei werden langjährige Verträge mit Farmern in Australien, Neuseeland und Argentinien geschlossen. Cathrine Stange (CEO Devold of Norway) bereist die Länder regelmäßig und kennt alle Farmer persönlich – „quality is personal“, so lautet ihre Devise. Sämtliche Farmer haben sich den „Fünf Freiheiten“ für Tierwohl des Farm Animal Welfare Committee (FAWC) verpflichtet. Naturschutz, soziale Gesichtspunkte, nachhaltige Produktion und das Wohlergehen der Tiere (kein Mulesing) stehen dabei immer im Mittelpunkt.

**2017 gründete das Unternehmen** die Devold of Norway GmbH und eröffnete die erste Auslandsniederlassung seiner Geschichte in Deutschland, in Buchenberg (Allgäu).

**I** In Devold trotzen wir jeglichen widrigen Wetterbedingungen



Diese Niederlassung ist auch zuständig für Österreich, Italien, Frankreich, Slowenien, Kroatien und Ungarn.

**In der alten Devold-Fabrik** in Norwegen befindet sich mittlerweile ein Museum zur Devold-Geschichte und ein Outlet, daneben aber auch immer noch Büros der norwegischen Mitarbeiter. Nach unserem Besuch im Museum locken uns nun aber final die Sunnmøre-Alpen. Ausgestattet mit Produkten aus dem immer größer werdenden Sortiment des Wollherstellers (mittlerweile gibt es auch Wanderhosen aus Merino), machen wir uns auf den Weg nach draußen in die Natur, weit weg von „Google“.



**LOWA**  
simply more...

# MOVING FORWARD.



BASED IN BAVARIA  
MADE IN EUROPE  
QUALITY SINCE 1923



11

# FRAGEN

Herbert Horelt  
Devold Deutschland GmbH

**DEVOLD**  
NORWAY 1853

Ein guter Tag beginnt mit ... einer gemütlichen Tasse Kaffee

Wenn ich meinen Kinder etwas raten würde ... Sucht euch einen Job, der euch Spaß macht, zu euch als Person passt und der euch auch emotional anspricht

Wenn ich einen Rat brauche ... frage ich meine guten Freunde

Am meisten enttäuscht mich ... negative Ausstrahlung. Schaut positiv nach vorne!

An meinen Mitarbeitern begeistert mich ... familiärer Umgang, bei dem man sich offen und ehrlich austauschen kann, und die Faszination für den Outdoorsport

Drei Dinge, auf die ich keinesfalls verzichten wollte: gutes Essen, Outdoorsport – speziell mein Kajak und meine Skier –, meine Familie

Leider habe ich es nie gelernt ... viele Sprachen zu sprechen, bin froh, mich auf Deutsch und Englisch verständigen zu können

Mein größter Fehler ist ... mangelnde Work-Life-Balance

Wenn Zeit für mich keine Rolle spielen würde ... würde ich reisen und Zeit mit Freunden verbringen

Wäre ich der mächtigste Mann der Welt, würde ich ... steht nicht zur Debatte. Aber WENN, dann die Jugend auf eine weltweit gemeinsame Zukunft vereinen – positives Miteinander

Mein Lebensmotto lautet: optimistisch und positiv bleiben – just do it



WIR SCHÜTZEN SIE GEGEN NÄSSE -  
EFFEKTIV, NACHHALTIG,  
UMWELTFREUNDLICH.

### NASS?

Schmutz und aufgesogenes Wasser verhindern, dass Schweiß nach außen entweichen kann. Die Jacke fühlt sich klamm und kalt an.

### TROCKEN!

Eine mit Nikwax gereinigte und imprägnierte Jacke kann atmen und sorgt für ein warmes, trockenes Tragegefühl.

### Nikwax Tech Wash

Effektives Waschmittel für die Verwendung in der Waschmaschine. Bewahrt die wasserabweisenden Eigenschaften.



### Nikwax TX. Direct

Sichere, leistungsstarke Imprägnierung für die Verwendung in der Waschmaschine. Frischt gleichzeitig die Atmungsaktivität auf.

**NIKWAX**  
EASIER | SAFER | DRIER

### NIKWAX GRATISPROBEN

Spielen Sie bei unserem WebQuiz mit: [nikwax.de/WebQuizDE](http://nikwax.de/WebQuizDE)

NIKWAX IST WEITAUS  
MEHR ALS NUR EINE  
IMPRÄGNIERMITTELMARKE



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



KLIMANEUTRAL  
Nikwax hat die gesamten operativen  
CO<sub>2</sub>-Emissionen seit Firmengründung  
vor 40+ Jahren ausgeglichen.



NATURSCHUTZ  
Nikwax unterstützt Umweltschutzprojekte  
auf der ganzen Welt.



REDUZIERUNG DES EIGENEN KONSUMS  
Nikwax-Pflegeprodukte verlängern  
die Lebensdauer Deiner Ausrüstung.

**TATONKA**  
EXPEDITION LIFE

NETA W'S COAT  
AB IN DIE NATUR – HOFFENTLICH WIRD  
DAS WETTER SCHLECHT!

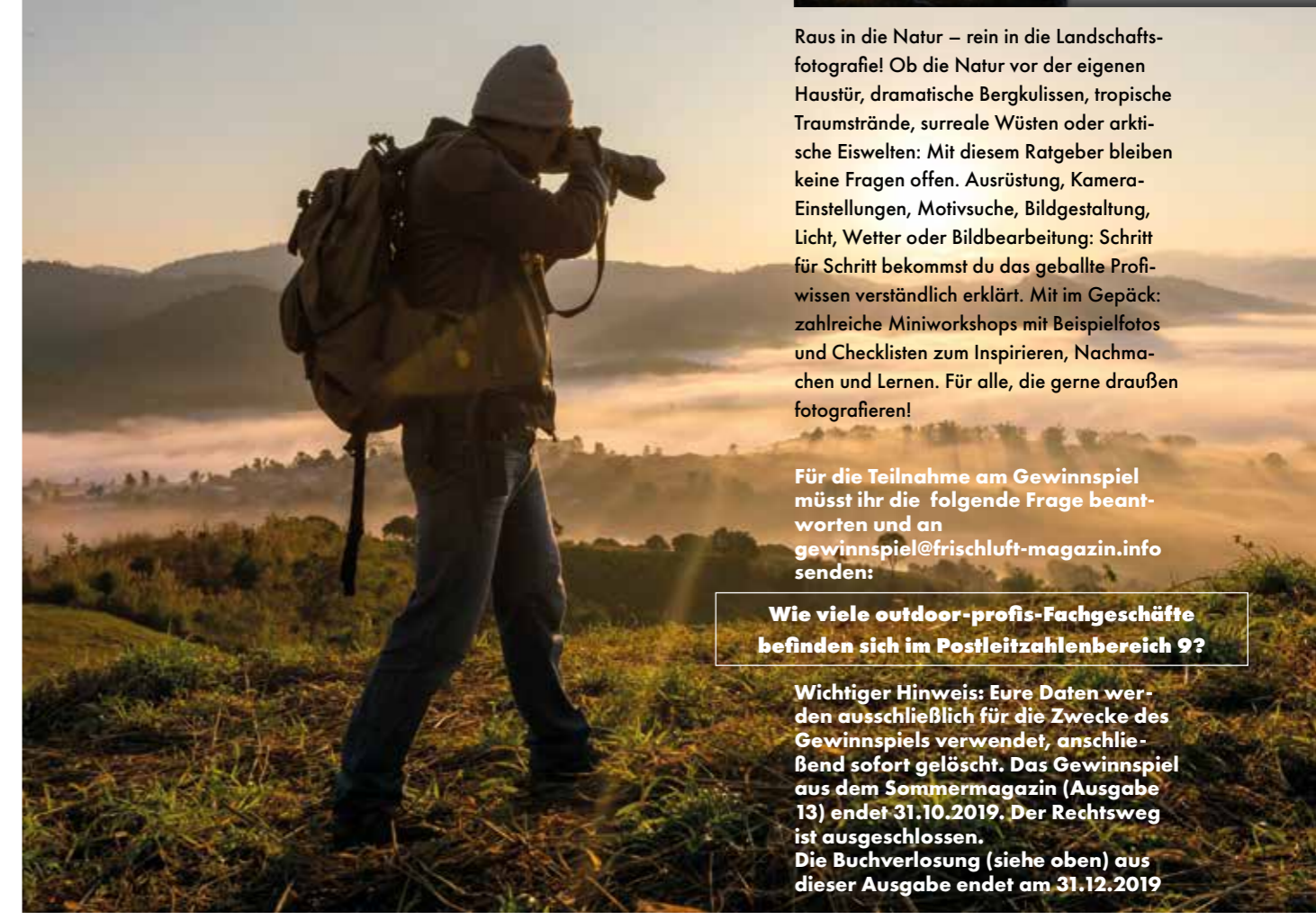


Your Life, *your Spirit.*



Das FRISCHLUFT-Magazin verlost unter allen Teilnehmern am Gewinnspiel folgendes Buch:

Wir verlosen 3x



Raus in die Natur – rein in die Landschaftsfotografie! Ob die Natur vor der eigenen Haustür, dramatische Bergkulissen, tropische Traumstrände, surreale Wüsten oder arktische Eiswelten: Mit diesem Ratgeber bleiben keine Fragen offen. Ausrüstung, Kamera-Einstellungen, Motivsuche, Bildgestaltung, Licht, Wetter oder Bildbearbeitung: Schritt für Schritt bekommst du das geballte Profiwissen verständlich erklärt. Mit im Gepäck: zahlreiche Miniworkshops mit Beispielfotos und Checklisten zum Inspirieren, Nachmachen und Lernen. Für alle, die gerne draußen fotografieren!

Für die Teilnahme am Gewinnspiel müsst ihr die folgende Frage beantworten und an [gewinnspiel@frischluft-magazin.info](mailto:gewinnspiel@frischluft-magazin.info) senden:

**Wie viele outdoor-profis-Fachgeschäfte befinden sich im Postleitzahlenbereich 9?**

**Wichtiger Hinweis:** Eure Daten werden ausschließlich für die Zwecke des Gewinnspiels verwendet, anschließend sofort gelöscht. Das Gewinnspiel aus dem Sommermagazin (Ausgabe 13) endet 31.10.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Buchverlosung (siehe oben) aus dieser Ausgabe endet am 31.12.2019



# MOUNTAIN GRIP

ENGINEERED  
IN THE DOLOMITES



ULTRA FLEX MID GTX

SALEWA.COM

TOURENTIPPS ←



## TOURENTIPPS



Deutschland

**Na, Wanderurlaub für 2019 schon geplant?**

**Falls nicht, ist vielleicht bei unseren neuen Tourentipps genau das Richtige dabei! Und alle, die dieses Jahr schon wissen, wo es hingehet, können die spannenden Regionen, die wir vorstellen, eben im nächsten Jahr erkunden.**

FOTO: PÄLRAVEN



**Kunst und Natur**  
**AM RANDE DES**  
**NATIONALPARKS HAINICH**

In dem unscheinbaren Ort Behringen befindet sich nicht nur eine 200 Jahre alte Weymouthskiefer, sondern auch ein eindrucksvoller Skulpturenpark. Seit 1996 entstehen hier im Rahmen des jährlich stattfindenden Internationalen Bildhauersymposiums verschiedenste Arbeiten aus Holz, Stein und Metall. Auch finden Sie hier den Nachlass des Thüringer Künstlers Harald Stieding. Kunst und Natur gemeinsam erleben, das ist etwas Besonderes.



Von Hütscheroda aus ist der kleine Skulpturenwanderweg als Rundwanderweg angelegt, die Runde zählt vier Kilometer und gibt einen vielseitigen Einblick in das Gesamtkunstwerk. Der große Skulpturenwanderweg führt von Behringen nach Hütscheroda mit 6 Kilometern Länge. Hier sind die meisten der insgesamt mehr als 100 Skulpturen zu erleben.



Mystische Gestalten, Hexen, Himmelsymbole, von der Jakobsleiter bis zum „Liebesnest“ – Kunstwerke voller Kraft und Leidenschaft erwarten die Wanderer und machen den Skulpturenwanderweg zu einem außergewöhnlichen Wandererlebnis.

Abgerundet wird das Ensemble von Kunst und Natur durch das Wildkatzenpfad Hütscheroda, in dem Besucher Einblicke in die Lebensweise der scheuen Jäger bekommen. Auf dem Wildkatzenpfad, der auf dem Aussichtsturm Hainichblick gipfelt, hat der Besucher bei gutem Wetter einen grandiosen Blick zum Thüringer Wald, bis in die Rhön, den Harz und das Werratal.

KONTAKT: Europäische Kommunikations-Akademie für Bildung, Beratung und Projekte e.V. • info@ek-akademie.de

# Top Komfort für Ihre Füße

© Chiemgau Tourismus e.V.



Antelao GTX  
(auch als Damenmodell erhältlich)



Activo Sport Lady GTX  
(auch als Herrenmodell erhältlich)



**Comfortfit**<sup>®</sup>

- Mehr Zehenfreiheit und mehr Volumen
- Mehr Ballenweite und Geradestellung der Großzehe
- Breiterer Stand durch die breitere Sohlenbasis
- Perfekte Passform durch die enge Ferse



**MEINDL**

Shoes For Actives

www.meindl.de



**Vom Spitzingsee  
zur Rotwand  
GIPFELTRAUMTOUR**

Wir starten unsere Wanderung am Parkplatz der Taubensteinbahn und folgen dem Weg am Spitzingsee entlang zum Spitzingsattel. Dort gehen wir nach rechts (643) und erklimmen durch einen wunderschönen Waldpfad die ersten Höhenmeter, bis wir die Schönfeldalm erreichen. Dort liegt die erste Einkehrmöglichkeit. Der Weg geht nun bis zur Bergstation der Taubensteinbahn. Von hier folgen wir dem Weg (642) bis zum Rotwandhaus (Einkehrmöglichkeit). Einen kurzen Abstecher zur Rotwand lassen wir uns nicht nehmen, von hier haben wir traumhafte Sicht bis München. Nach dem Abstieg und einer Rast im Rotwandhaus nehmen wir den Weg 646 in Richtung Kumpfl-Alm und Waitzinger-Alm Winterstube durch wunderschönes Almgelände. Über den Pfanngraben geht es durch eine wilde Schlucht hinab ins Tal der Roten Valepp. Von der Waitzinger Alm folgen wir dem Bockerlbahnwanderweg über das Blecksteinhaus und über die Almwiesen bis Spitzingsee. Hier gibt es spannende Geschichten über den Föhnsturm der 1920er-Jahre sowie den Bau der Bockerlbahn zu erfahren. Danach geht es gemütlich am See entlang bis zum Ausgangspunkt. Im Sommer sollte man die Badehose bzw. den Bikini griffbereit haben.

Der Weg ist premiumfähig und könnte das Gütesiegel Premiumweg nach einer Zertifizierung des Deutschen Wanderinstituts erhalten. Dazu müssten noch Piktogramme auf die bestehende gelbe Wanderwegeschilderung angebracht werden. Bitte bisher noch eine Wanderkarte mitnehmen!



Foto: Alpenregion Tegernsee Schliersee

**DEVOLD®**  
NORWAY 1853

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



Signature Liadalsnipa Woman Shirt, raw white



Signature Liadalsnipa Woman Long Johns, raw white



Foto: Schreiber\_von\_Felbert

**ETAPPEN (18,8KM)**  
Spitzingsattel • Schönfeldhütte • Taubensteinjipfel • Rotwand • Rotwandhaus • Kumpfl-Alm • Waitzingeralm • Blecksteinhaus • Spitzingsee



Foto: Schreiber\_von\_Felbert

KONTAKT: Alpenregion Tegernsee Schliersee Kommunalunternehmen • Hauptstr. 2 • 83684 Tegernsee • www.tegernsee-schliersee.de



**Genießerpfad  
SCHLUCHSEE JÄGERSTEIG**

Premiumwanderweg mit herrlichen Ausblicken auf den Schluchsee und idyllischen, schmalen Pfaden inmitten der traumhaften Hochschwarzwald-Kulisse.

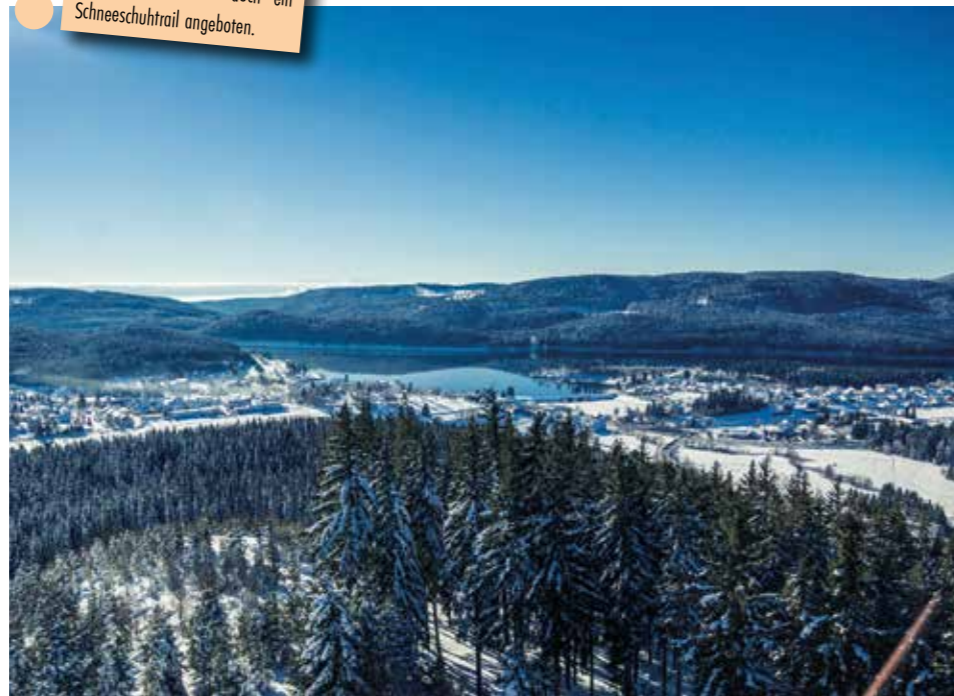
Unser Wanderweg führt auf dem alten „Jägerpfad“ hinauf zum Ahaberg. Weiter geht es auf dem historischen „Grenzweg“ zum Bildstein. Dort erwarten uns eine für den Südschwarzwald geologische Rarität – und eine einmalige Aussicht: Bei klarer Sicht reicht der Blick über den See bis zum 3614 m hohen Tödi in den Schweizer Alpen. Nach dem Abstieg geht es von Aha entlang des Schluchseeufers zurück. Es mag sein, dass hier zwei Welten aufeinanderprallen: erst einsame Pfade in den Wäldern und dann der vielbegangene Seeuferweg. Doch lässt sich auch hier Einsamkeit finden: frühmorgens, wenn die Sonne über dem See aufgeht, oder an nebeligen Novembertagen, wenn der See einen ganz eigenen Zauber entfaltet.

**ETAPPEN (11,3KM)**

- Wanderparkplatz „Im Wolfsgrund“
- Ahaberg • Bildstein • Seeufer
- Wanderparkplatz „Im Wolfsgrund“ (Rundweg)

Der Jägersteig ist nicht kinderwagentauglich! Rückentragen können in der Touristinformation Schluchsee ausgeliehen werden.

Von Dezember bis März wird hier auf einer Teilstrecke auch ein Schneeschuhtrail angeboten.



KONTAKT: Hochschwarzwald Tourismus GmbH • Freiburger Str. 1 • 79856 Hinterzarten • [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de)



**MAMMUT**  
SWISS 1862



BREAK THE LAW OF GRAVITY – BE SAFE



# Nice to

# read

## Funktionsbekleidung für glückliche Kinder

Seit 1944 erleben heranwachsende, nordische Kinder ihre Outdoor-Abenteuer in Reima- Bekleidung. Mit unserer langjährigen Erfahrung aus vielen finnischen Wintern wissen wir am besten, was Kinder brauchen, um bei jedem Wetter unbeschwert draußen in Bewegung zu sein.

**reima**  
OF FINLAND  
75 YEARS

reima.com



39,99 €

## In 225 Reisen um die Welt

Erschienen im  
NATIONAL GEOGRAPHIC Verlag  
320 Seiten, ca. 250 Abbildungen, Hardcover  
Preis: 39,99 €

Dieser Bildband vereint Sehnsuchtsziele in aller Welt, großformatige Farbfotografien wecken das Fernweh. In fünf großen Kapiteln (Ungezähmte Natur, Kulturmonumente, Meeres- und Seeufer, Majestätische Berge, Stadt & Land) werden außergewöhnliche Orte vorgestellt und alle wichtigen Informationen zu Reisezeit, Unterkünften und Restaurants geliefert. Die Rubriken »Unvergessliche Erlebnisse« und »Insider-tipps« stellen zusätzlich besondere Aktivitäten und Plätze vor und machen die Reisen noch einzigartiger!



29,99 €

**Eugen E. Hüsler:**

## Leichte Klettersteige in den Alpen

Der ideale Begleiter für Einsteiger mit den schönsten 227 Touren

→ Mehr als 230 Klettersteige in Bayern, Tirol, Vorarlberg, Südtirol, Trentino und der Schweiz mit detaillierten Kartenskizzen, Infos über Gehzeiten, Anforderungen und Charakteristik der Routen sowie Hüslers Klettersteigkreuz. Sind Sie schon einmal einen Klettersteig gegangen und haben das Abenteuer Steilwand erlebt? Wenn nicht, bekommen Sie hier die ideale Anleitung dafür. In den fünf vorgestellten Regionen erwarten Sie viele leichte Klettersteige, gerade richtig für »Beginner«. Um das Steigen auf den gesicherten Routen zu lernen und zu üben, bietet dieses Buch gute Anweisungen.

Erschienen am 12.04.2019 im Bruckmann Verlag, 288 Seiten  
ca. 250 Abbildungen, Format 16,5 x 23,5 cm; Klappenbroschur mit Fadenheftung  
Preis: 29,99 €



24,00 €

**Sy Montgomery,  
Tine Pagenberg**

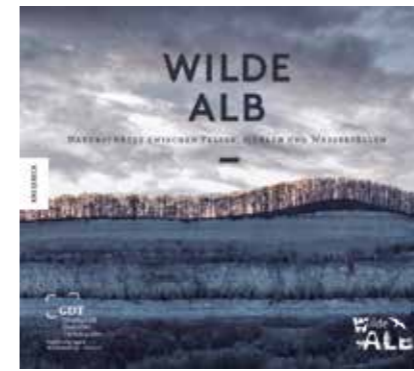
## Vom magischen Leuchten des Glühwürmchens bei Mitternacht

Und anderen kleinen großen Wundern der Natur

→ Die Bestsellerautorin und vielfach ausgezeichnete Naturforscherin Sy Montgomery präsentiert in diesem Buch über 50 Kurzesays über die Wunder der Natur, wie sie uns direkt vor der Haustür oder in entfernteren Gefilden begegnen können. So stellt sie die verloren gegangene Verbindung des Menschen zur Natur wieder her. Durch ihren eingängigen, persönlichen Schreibstil findet der Leser leichten Zugang zu den Texten und zu ihrem profunden Wissen, das sie humorvoll bis poetisch verpackt.

Erschienen im Knesebeck-Verlag;  
gebunden, 240 Seiten mit 26 farbigen Abbildungen,  
übersetzt von Cornelia Panzacchi  
Preis: 24,00 €

36,00 €



**GDT (Gesellschaft für Naturfotographie) e.V.:**

## Wilde Alb

Naturschätze zwischen Felsen, Höhlen und Wasserfällen

Gebunden, 192 Seiten,  
mit 200 farbigen Abbildungen  
Preis 36,00 €  
Erscheinungstermin  
15. Oktober 2019  
Knesebeck Verlag

↓ Die Schwäbische Alb im Herzen Baden-Württembergs ist eine der abwechslungsreichsten Kulturlandschaften Deutschlands und ein Hotspot der Artenvielfalt. Mit spitzen Felsen, tiefen Höhlen und spektakulären Wasserfällen zeigen in diesem Bildband die Topfotografen der GDT in atemberaubenden Motiven die schützenswerte Natur ihrer Heimat. Die faszinierenden Aufnahmen bilden das Urwüchsige, das Mystische und das selten Gewordene der Natur vor der eigenen Haustür ab.



22,00 €

**Carmen Rohrbach:**

## Mein Blockhaus in Kanada

Wie ich mir den Traum von Wildnis und Einsamkeit erfüllte

Preis: 22,00 €  
Erschienen am 02.09.2019  
im Piper-Verlag  
288 Seiten, Hardcover  
mit Schutzumschlag

→ 2017/2018 erfüllte sich Carmen Rohrbach einen lang gehegten Traum und lebte mehrere Monate in einem Holzhaus fernab der Zivilisation, an einem See mit glasklarem Wasser, umkränzt von felsigen Bergen. Fesselnd berichtet sie von den Vorbereitungen und Schwierigkeiten ihres Abenteuers. Sie beschreibt, wie sie schon als Kind fasziniert war von den Geschichten über Trapper, Holzfäller und Goldsucher im ungezähmten Norden Amerikas. Auf mitreißende Art lässt sie den Leser an ihren intensiven Erfahrungen und Wahrnehmungen, ihren Beobachtungen und Gedanken teilhaben.



### TRITON JACKET

Wasserdichte Daunenjacke für arktische Bedingungen

Das robuste DRILITE® Außenmaterial hält Nässe bei allen Touren am Berg und im Tal auf Abstand. Es besteht aus recyceltem Polyester, die wasserabweisende Ausrüstung ist PFC frei. Für beste Isolation bei klirrender Kälte sorgt die warme Füllung aus Recycling-Daune.

Mit wasserabweisenden Reißverschlüssen, optimal sitzender, verstellbarer Kapuze und vier Taschen ist die Triton Jacket für jedes Winterabenteuer bestens ausgestattet.

Die Jacke überzeugt beim Wintersport wie auch im Alltag durch zuverlässige Wärmeleistung und reduziert den ökologischen Fußabdruck erheblich!

www.mountain-equipment.de



**STEINKAUZ**

VON NATUR AUS DRAUSSEN

Ausrüstung für & Bekleidung  
für unterwegs

WWW.STEINKAUZ.COM



**8050 Bertrange-Luxemburg** | FREELANDER 'S | www.freelanders.lu • **01097 Dresden** | DER GIPFELGRAT | www.gipfelgrat.de • **01099 Dresden** | DIE HÜTTE | www.die-huette.net • **01277 Dresden** | RUMTREIBER | www.rumtreiber.de • **02763 Zittau** | OUTDOOR-SEMESTER | www.outdoor-semester.de • **04103 Leipzig** | TAPIR LEIPZIG | www.tapir-store.de • **04107 Leipzig** | HUSKY OUTDOOR STORE | www.husky-sachsen.de • **04019 Leipzig** | UNTERWEGS | www.unterwegs-leipzig.de • **06108 Halle/Saale** | ÖTZI | www.oetzi-halle.de • **07743 Jena** | FRISLIV | www.frisliv.de • **09120 Chemnitz** | MEHRPROFI | www.mehrprofi.de • **09423 Gelenau** | FAHRRAD BAUER | www.fahrradbauer.de • **10178 Berlin** | CAMP 4 | www.camp4.de • **10435 Berlin** | Mont-K | www.mont-k.de • **10969 Berlin** | 360° OUTDOOR | www.360-outdoor.de • **14467 Potsdam** | JOJO TREKKINGLADEN | www.jojotrekking.de • **14766 Brandenburg** | CA-OUT-TREK | www.ca-out-trek.de • **17489 Greifswald** | TREKKINGHAUS GREIFSWALD | www.trekkinghaus-greifswald.de • **18055 Rostock** | NORDCAMP | www.nordcamp.de • **18439 Stralsund** | ON TOUR | www.ontour-stralsund.de • **23552 Lübeck** | GLOBECAMP | www.globecamp.com • **24103 Kiel** | REISESHOP KIEL | www.reishop-kiel.de • **24103 Kiel** | UNTERWEGS KIEL | www.unterwegs-kiel.de • **24937 Flensburg** | TUM TREKKING-UND-MEHR | www.unterwegs-flensburg.de • **26123 Oldenburg** | YETI | www.yeti-ol.de • **26122 Oldenburg** | UNTERWEGS OLDENBURG | www.unterwegs-oldenburg.de • 26382 Wilhelmshaven | UNTERWEGS WILHELMSHAVEN | www.unterwegs-wilhelmshaven.de • **26441 Jever** | UNTERWEGS JEVER | www.unterwegs-jever.de • **26871 Papenburg** | SPORT KLAHSEN | www.sportklahsen.de • **27283 Verden** | ZUGVOGEL | www.zugvogel-verden.de • **28195 Bremen** | UNTERWEGS ORANGE | www.unterwegs-orange.de • **28195 Bremen** | UNTERWEGS BREMEN | www.unterwegs-bremen.de • **28195 Bremen** | QUO VADIS | www.quovadis-hb.de • **29221 Celle** | UNTERWEGS CELLE | www.unterwegs-celle.de • **29410 Salzwedel** | BIKER 'S ONLY | www.bikersonly-saw.de • **30159 Hannover** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • **30159 Hannover** | BLUE SKY | www.bluesky-outdoor.de • **30163 Hannover** | BERGSPORTZENTRALE | www.bs-z-hannover.de • **32423 Minden** | WELTENBUMMLER | www.weltenbummler-minden.de • **32756 Detmold** | ZUGVOGEL | www.zugvogel-detmold.de • **33098 Paderborn** | DER OUTDOORLADEN | www.deroutdoorladen.com • **33602 Bielefeld** | UNTERWEGS BIELEFELD | www.unterwegs-bielefeld.de • **34434 Borgentreich** | OUTDOOR-PLACE | www.outdoorplace.de • **34630 Gilserberg** | KELLERWALD-OUTDOOR | www.kellerwald-outdoor.de • **35037 Marburg** | TAPIR MARBURG | www.tapir-marburg.de • **35390 Gießen** | TAPIR GIESSEN | www.tapir-giessen.de • **36129 Gersfeld** | ALPINA-SPORHTHAUS | www.alpina-sporthaus.de • **36381 Schlüchtern** | SPORT FLEMMIG | www.sport-flemmig.de • **37073 Göttingen** | Unterwegs | www.unterwegs-goettingen.de • **37269 Eschwege** | DER AUSRÜSTER | www.ausruester-eschwege.de • **37671 Höxter** | UNTERWEGS HÖXTER | www.unterwegs-hoexter.de • **38100 Braunschweig** | SACHEN FÜR UNTERWEGS | www.sfu.de • **40223 Düsseldorf** | SACK & PACK | www.sackpack.de • **41812 Erkelenz** | WELTENBUMMLER | www.weltenbummler-erkelenz.de • **42103 Wuppertal** | ROCKSTORE | www.rockstore-wuppertal.de • **44136 Dortmund** | OUTLIVE | www.outlive-store.de • **44532 Lünen** | FRISCHLUFT | www.frischluf-luene.de • **45131 Essen** | INSIDER TRAVELLER | www.insider-outdoor.de • **45721 Haltern am See** | NELKE OUTDOOR | www.nelke-outdoor.de • **46045 Oberhausen** | SPORT WONSYLD | www.sport-wonsyld.de • **46483 Wesel** | UNTERWEGS WESEL | www.unterwegs-wesel.de • **47051 Duisburg** | UNTERWEGS DUISBURG | www.unterwegs-duisburg.de • **47799 Krefeld** | SACK & PACK | www.sackundpack.de • **48143 Münster** | TERRACAMP | www.terracamp.de • **48143 Münster** | UNTERWEGS MÜNSTER | www.unterwegs-muenster.de • **49074 Osnabrück** | BEWATREK | www.bewatrek.de • **49377 Vechta** | RUCKSACK.DE | www.rucksack.de • **51373 Leverkusen** | EINFACH WEG • **51643 Gummersbach** | NATUR+SPORT | www.natur-und-sport.de • **52062 Aachen** | SPORT SPEZIAL | www.sport-spezial.de • **53111 Bonn** | UNTERWEGS | www.unterwegs-bonn.de • **53119 Bonn** | WALK ON THE WILD SIDE | www.walkonthewildside.de • **53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler** | BASISLAGER | www.basislager.com • **53604 Bad Honnef** | TROPEX | www.tropex.de • **53937 Schleiden-Gmünd** | PETERS SPORTTEAM | www.peterssportteam.de • **54290 Trier** | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • **54292 Trier** | VIKING ADVENTURES | www.viking-adventures.de • **54576 Hillesheim** | OUTDOOR AM EIFELSTEIG | www.outdoor-eifelsteig.de • **55116 Mainz** | SINE MAINZ | www.sine-mainz.de • **56068 Koblenz** | BIWAKSCHACHTEL | www.bi-wakschachtel.de • **56288 Kastellaun** | X-SPORT | www.x-sport-kastellaun.de • **56357 Miehlen** | OPTIMUM | www.optimum-net.de • **56751 Polch** | NIESMANN | www.niesmann.de • **56856 Zell** | WANDERLAND | www.fahrradverleih-zell.de • **57392 Bad Fredeburg** | WANDERLADEN KOMPASS | www.wanderladen.de • **58762 Altena** | JAN 'S RADLAND OUTDOOR | www.jansradland.de • **59423 Unna** | SCHRÖER | www.sport-schroer.de • **59755 Arnsberg** | WIND & WETTER | www.windundwetter.com • **61348 Bad Homburg** | REISEFIEBER | www.reisefieber-outdoor.de • **63110 Rodgau** | SPORT AKTIV | www.sportaktiv-shop.de • **63329 Egelsbach** | OUTDOOR-MEGASTORE | www.outdoor-megastore.de • **63739 Aschaffenburg** | SPORT+OUTDOOR SCHÄDLICH | www.schaedlich.de • **64289 Darmstadt** | KLEINE FLUCHTEN | www.kleinefluchtenoutdoor.de • **64720 Michelstadt** | ODENWALD-OUTDOOR | www.odenwald-outdoor.de • **64823 Gross Umstadt** | HORIZONTE | www.horizonte-gross-umstadt.de • **65549 Limburg** | BIWAK | www.biwak.com • **66111 Saarbrücken** | HORIZONT | www.horizont-outdoor.de • **66424 Homburg/Saar** | GALILEO | www.galileo-homburg.de • **67346 Speyer** | VAN ERSCHEL SPORT | www.vanerschel-sport.de • **67657 Kaiserslautern** | RUCKSACK | www.rucksack-kaiserslautern.de • **69115 Heidelberg** | BACKPACKER-STORE | www.backpacker-store.de • **69168 Wiesloch** | PANAMA | www.panama-outdoor.de • **72070 Tübingen** | BIWAKSCHACHTEL | www.bi-wakschachtel-tuebingen.de • **73525 Schwäbisch Gmünd** | OUTDOOR-ZEIT | www.outdoor-zeit.de • **74076 Heilbronn** | ADVENTURE COMPANY | www.adco-hn.de • **75177 Pforzheim** | FELS+EIS | www.felsundeis.com • **75365 Calw** | TOM 'S BERGSPORTLADEN | www.toms-bergsport.de • **76133 Karlsruhe** | BASISLAGER | www.basislager.de • **76275 Ettlingen** | OUTDOOR-CENTER | www.sporthaus-loeffler.de • **76456 Kuppenheim** | BERGSPORT KOLB | www.bergsport-kolb.de • **77652 Offenburg** | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • **77815 Bühl** | TREKKINGHAUS | www.trekkinghaus.de • **79100 Freiburg** | ADVENTURE COMPANY | www.adco-fr.de • **79540 Lörrach** | EISELINSPIRT | www.eiselinsport.de • **82256 Fürstenfeldbruck** | HIGHLANDER • **83059 Kolbermoor** | GO WEST | www.sportgo-west.de • **83435 Bad Reichenhall** | RIAP SPORT | www.riapsport.de • **84028 Landshut** | ALPENSTRAND | www.alpenstrand.de • **84539 Ampfing** | FREE AND OUT | www.freeandout.de • **85049 Ingolstadt** | SPORT IN | www.sport-in.net • **85276 Pfaffenhofen** | KA-2 | www.ka-2.de • **86150 Augsburg** | BERGSPORHÜTTE | www.bergsporthuette.de • **87453 Kempten** | MAXI-BERGSPORT | www.bergsport-maxi.de • **87484 Nesselwang/Allgäu** | SPORT MARTIN | www.bergsport-martin.de • **87629 Füssen** | NORDWAND SPORTS | www.nordwandsports.de • **88074 Meckenbeuren** | BAUMHAUER OUTDOORSPIRT | www.baumhauer-sport.de • **88212 Ravensburg** | GIPFELSTÜRMER + GIPFELSTÜRMER SCHUHE • **88239 Wangen/Allgäu** | SPORT JAKOB | www.sportjakob.de • **90402 Nürnberg** | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.de • **90762 Fürth** | TRAVEL&TREK | www.travelundtrek.de • **91054 Erlangen** | FREILAUF | www.freilauf.de • **91207 Lauf a.d. Pegnitz** | AUF+AB | www.aufundab-online.de • **91522 Ansbach** | MOUNTAIN-SPORTS | www.mountain-sports.de • **92278 Illschwang** | FREIZEIT-OUTDOOR | www.freizeit-outdoor.de • **93047 Regensburg** | LAUF UND BERG KÖNIG | www.laufundberg.de • **93086 Würth a.d. Donau** | DER AUSRÜSTER | www.der-ausruester.de • **93326 Abensberg** | BERG+BIKESPORT | www.berg-bikesport.de • **94032 Passau** | PRITZ GLOBETROTTER | www.pritz-shop.de • 94469 Deggendorf | PINGUIN | www.pinguin-reisehaus.de • 95445 Bayreuth | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier.de • **96450 Coburg** | DER SKANDINAVIER | www.derskandinavier.de • **97070 Würzburg** | BASISLAGER | www.basislager-wuerzburg.de • **97816 Lohr** | KASBEK | www.kasbek.de • **99084 Erfurt** | UNTERWEGS | www.unterwegs-erfurt.de



# ALPENVEREINSHÜTTEN

## 324

Berg- und Schutzhütten befinden sich im Besitz des Deutschen Alpenvereins.

## 3277m

Wer auf Rekordjagd ist, sollte eine Übernachtung im Brandenburger Haus planen:

hoch liegt die höchste DAV-Hütte

## 2 Jahre

alt ist die neueste Hütte des DAV - das Waltenbergerhaus im Allgäu.

Ein Stück Geschichte - und als solches

## seit 1997

unter Denkmalschutz: Die Berliner Hütte in den Zillertaler Alpen bekam als erste Berghütte Österreichs den Status eines Baudenkmals zugesprochen.

## 307

Schlafplätze - in keiner DAV-Hütte können so viele Alpinisten übernachten wie auf der Rappenseehütte. Dementsprechend dürfte es am **19.09.1970** ziemlich eng gewesen sein, als **681** Gäste dort genächtigt haben.

## 681

## 10.000.000

EUR im Jahr investiert der Alpenverein jährlich in die Hütten.



MY DEUTER IS MY

# Getaway

„Es geht gar nicht so sehr um den Sport selbst, sondern darum, an Grenzen zu stoßen und darüber hinauszugehen. Dasselbe gilt auch für meine Arbeit: Ich ermutige andere mit Konventionen zu brechen und kreativer zu sein.“

DEUTER BOTSCHAFTERIN, LAURA LISOWSKI MIT DEM AVIANT ACCESS PRO 65 SL. Laura ist eine begeisterte Outdoor-Sportlerin und immer auf der Suche nach neuen Abenteuern. Der AVIANT Access Pro 65 SL ist dabei ein praktischer Begleiter, der sich sowohl komfortabel tragen als auch schnell und einfach packen lässt.



# Shell Yeah!



Photo: BERND ZEUGSWETTER  
© 2019 Patagonia, Inc.

Performance. Fair Trade Certified™. Hergestellt mit recycelten Materialien.  
**Jede wasserdichte Jacke, die wir herstellen.**

**patagonia®**