

# HOME OF MISSION OUTDOOR

DAS MAGAZIN VON OUTDOOR-EXPERT:INNEN  
FRÜHJAHR 2024

Gewinnspiel  
auf der Rückseite  
**Caravaning-  
Urlaub zu  
gewinnen!**

- TIPPS FÜR DEIN ABENTEUER
- NEUE PRODUKTHIGHLIGHTS DER TOP-MARKEN
- KNOW-HOW VON UNSEREN EXPERT:INNEN



HOME OF  
EXPERTS



Valle Maira, nördlicher Talschluss

# ENDLICH RAUSZEIT

Juckt es euch auch schon in den Fingern, endlich wieder rauszukommen? Es reicht mit der Kälte, mit grauen, dunklen Tagen, an denen man einfach nicht vor die Tür möchte. Her mit dem Licht, mit dem Gefühl warmer Sonnenstrahlen auf der Haut, mit den vielen Touren in der Natur, auf die wir uns den ganzen Winter über so gefreut haben. Bestimmt habt ihr schon Pläne gemacht und euch spannende Ecken ausgesucht, die ihr erkunden wollt, oder? Falls nicht, geben wir euch in dieser Ausgabe gerne ein paar Vorschläge mit auf den Weg.

Das milde Frühlingswetter ist ideal für Campingtouren – besser gesagt, Glamping. Schon mal gehört? Dabei ist man auch mitten in der Natur, muss aber nicht auf den Komfort eines bequemen Betts oder eines eigenen Bads verzichten. Ein schöner Kompromiss. Wer nicht so gerne draußen übernachtet, kann sich hingegen auf Hüttentour begeben: Durch weite Landschaften wandern, Berg- oder Waldpanoramen genießen und abends in einem urigen Gasthaus einkehren. Lasst euch gerne von unseren Tourenvorschlägen inspirieren.

Damit ihr unterwegs auch gut ausgerüstet seid, stellen wir euch neue Produkte vor, beraten zur Kleidung in der ersten Lage oder zur perfekten Socke-Schuh-Kombi und geben Tipps, wie ihr eure Rucksäcke am besten packt.

Über allem steht dabei die Freude an der Natur, die wir mit euch teilen wollen. Habt auch ihr Lust, endlich wieder rauszugehen und die schönsten Landschaften zu erkunden? Dann probiert doch ein paar unserer Tipps aus, lasst euch zu neuer Ausrüstung beraten, die genau zu euren Touren passt – und vor allem, habt Spaß beim Ausprobieren, Nachwandern und Entdecken!

**Dein Team von SPORT 2000**



## Impressum

### Herausgeber

SPORT 2000 GmbH  
Nord-West-Ring-Straße 11  
63533 Mainhausen

[www.sport2000.de](http://www.sport2000.de)

### Verantwortlich für den Herausgeber

Michael Kuhls

### Produktion und Redaktion

SPORT 2000 in Kooperation mit  
gantertdesign, Birgit Albrecht  
OutdoorWelten GmbH

### Chefredaktion

Claire El-Hagge

### Lithographie

Serviceplan Solutions

### Druck

Produktionsteam, Düsseldorf





# MISSION OUTDOOR

Der nächste Outdoor-Trip steht an. Geht es in die Berge, zum Campen oder gemütlich von Hütte zu Hütte? Was immer ihr in diesem Frühling geplant habt, die Produkte der Ausrüstungsprofis im MISSION OUTDOOR-Sortiment unterstützen euch auf Tour. Schaut gerne vorbei und lasst euch beraten.



## Foto-Tipp

Unser MISSION OUTDOOR-Team war für euch in der Region Piemont unterwegs. Unser Foto-Tipp zeigt euch, wo genau ihr die schönen Locations findet.



Valle Maira, nördlicher Talschluss



## HÜTTENTOUREN

Hüttentour gleich Alpentour? Nicht unbedingt. Wir zeigen, wo man auch in Deutschlands Mittelgebirgen Hüttenflair erleben kann – ab Seite 16

## GLAMPING

Übernachten mitten in der Natur, ohne auf Komfort zu verzichten – klingt traumhaft? Dann ist Glamping sicher etwas für euch. Was genau das ist, erfahrt ihr in dieser Ausgabe – ab Seite 30



## WANDERSTÖCKE

Ihr überlegt, euch Wanderstöcke zuzulegen? Gute Idee, können sie doch eine sinnvolle Unterstützung auf Tour sein. Wir erklären, was Wanderstöcke ausmacht und wo sie zum Einsatz kommen – Seite 32

## Marken & Neuheiten

### Textil

MAIER SPORTS	>>	4
VAUDE	>>	6
ICEPEAK	>>	10
CMP	>>	12
JACK WOLFSKIN	>>	15
FALKE	>>	20

### Schuhe

MEINDL	>>	22
SALOMON	>>	25
LOWA	>>	26
<b>Ausrüstung</b>		
LEKI	>>	33
DEUTER	>>	35

## FUNKTIONSWÄSCHE

Dass Funktionswäsche sinnvoll ist, ist weitbekannt. Aber welche Materialien gibt es eigentlich und was eignet sich wann? – ab Seite 8



## MUST-HAVES IM RUCKSACK

Prüfe, was du wie in deinen Rucksack packst, bevor du auf Tour gehst – Seite 34





## PFC-frei- und Recycling-Pionier

**MAIER SPORTS hat als erster Hersteller funktioneller Outdoor-Bekleidung PFC-frei imprägnierte Jacken und Hosen auf den Markt gebracht. Auch das Thema Kreislaufwirtschaft ist der Marke wichtig: So stellten sie mit der Hosenfamilie LATIT erstmals ein komplett recyclingfähiges Produkt vor. Weiter geht es im Frühjahr 2024 mit kreislauffähigen Jacken und Shirts – aus THE LOOP Collection.**



### Idee hinter THE LOOP Collection

Stell dir vor, aus deiner Hose entsteht in Zukunft eine neue Jacke. Oder umgekehrt. Genau das ist die Idee von **THE LOOP Collection**: MAIER SPORTS kann Stoffe wiedergewinnen und in der Outdoor-Kleidung von morgen weiterleben lassen.

### Langlebige Produkte mit hohem RE-Faktor entscheidend

Recycling steht am Anfang und am Ende eines zirkulär gedachten Produkts. Doch bis ein Produkt recycelt werden kann, gibt es viele Möglichkeiten, das Leben einer Jacke oder einer Hose nachhaltig zu verlängern und die Kleidungsstücke als Ganzes oder in Teilen weiter zu nutzen. Dabei heißt das zentrale Stichwort „RE“. Das beginnt bei RE-pair (reparieren), geht über RE-use (Wiederverwendung der Einzelkomponenten der Produkte) bis zu RE-furbish (Aufbereitung von Konstruktionen und Einzelkomponenten zu einem neuwertigen Produkt). Für das RE-cycling schließlich ist es entscheidend, die Trennung unterschiedlicher Materialien so einfach wie möglich zu machen.

### RE spart spürbar Ressourcen

Die Herstellung neuer Produkte erfordert einen enormen Einsatz von Material, Energie und CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Doch der ökologische Fußabdruck lässt sich mit dem RE-innovation Konzept drastisch reduzieren. Das Reparieren und Weiternutzen von Produkten erfordert dabei den kleinsten Energie- und Materialaufwand.

Ebenfalls mit weniger Ressourcen ist die Aufarbeitung benutzter Produkte verbunden. MAIER SPORTS setzt hierbei auf mechanisches sowie thermochemisches Recycling. Zwar wird dadurch viel Energie verbraucht, die Bearbeitung liegt aber deutlich unter dem Energie- und

Materialeinsatz für Neuproduktionen. Diese innovative Möglichkeit des Recyclings ist für alle eingesetzten Ober- und Futtermaterialien, Membranen sowie Tapes möglich und seitens MAIER SPORTS sichergestellt. Zur Steuerung und Dokumentation nutzt die Marke die Technologie ihres Partners XIPHOO in Form eines digitalen Produktpasses. RE beginnt im Kopf. Nicht nur aufseiten der Industrie, sondern auch aufseiten der Konsumenten. Wie wichtig ist mir RE? Was muss das Produkt wirklich können, auf was kann ich verzichten? Das beginnt bei banalen Dingen, wie z. B. der Frage nach der Anzahl und Art der Taschen. Brauche ich wasserdichte Außentaschen, die nicht repariert werden können? Oder reichen aufgesetzte Taschen, die recycelbar sind? In Bezug auf nachhaltige Kleidung gibt es viele Punkte zu beachten, zu entscheiden und zu hinterfragen – mit anderen Worten: RE-think.



**> Mehr über MAIER SPORTS als Recycling-Pionier: <https://www.maier-sports.com/de-de/hosenspezialist/nachhaltigkeit/pfc-frei>**



### Damen- oder Herren-Hose LATIT

Funktionale Wanderhose mit Vario-Bund für perfekten, gürtellosen Sitz. 88% recyceltes PES-Garn, PFC-frei imprägniert, NFC-Tag für Recycling. Flexibles und umweltschonendes Material dank recyceltem Polyester und Elasthan. Schnelltrocknend durch dryprotec-Technologie. Vier Reißverschlusstaschen für Essentials.

129,95 € / 119,95 €



Lago Nero

### Produktvideo

Schau dir in unserem Video-clip an, wie perfekt dich diese Hosen des Passformspezialisten MAIER SPORTS auf deiner Tour unterstützen.



Atmungsaktiv, wind- und wasserdicht



weitenverstellbare Armabschlüsse

### Damen- oder Herren-T-Shirt TILIA

TILIA Piqué-T-Shirt – modisches Design, hohe Passformstabilität. Mit dryprotec-Technologie für schnelles Trocknen. Aus funktionaler Piqué-Ware, perfekt für Sport und Freizeit. Als Damen- oder Herren-Modell verfügbar.

39,95€

### Damen- oder Herren-Jacke METOR REC

Entdecke die METOR REC, die nachhaltige Bestseller-Jacke für Wanderungen. Die leichte Jacke aus 100% recyceltem PES-Garn bietet mTEX-10.000-Wetterschutz. Atmungsaktiv, wind- und wasserdicht, PFC-frei imprägniert. Der sportliche Schnitt ermöglicht eine ideale Anpassung, und über weitenverstellbare Armabschlüsse sowie eine abnehmbare Kapuze kannst du deine METOR REC optimal auf dich und das Wetter abstimmen. Mit Netzfutter und zahlreichen Taschen ist sie ideal für deine Wanderpläne.

179,95 €



## OUTDOOR-PRODUKTE AUS RECYCELTEN PET-FLASCHEN



# RECYCELN – wiederverwenden statt wegwerfen macht die Welt zu einem besseren Ort

**Outdoor-Ausrüstung / VAUDE Produkte aus Recycling-Materialien.** Wiederverwenden statt wegwerfen spart Ressourcen, schützt unser Klima und macht so die Welt jedes Mal ein bisschen bunter. Wenn man mit diesem Gedanken durchs Leben geht, wird selbst **Abfall zu einer Ressource**. Zu einer Ressource, die unglaublich viele Möglichkeiten bietet.

Seit Jahren entdeckt VAUDE immer wieder neue Wege: PET-Flaschen werden recycelt und zu Isolationen, Stoffreste zu Rucksäcken, Alt-

## Infovideo

Du möchtest mehr über die VAUDE Vorreiterrolle beim Klimaschutz erfahren? Dann schau dir unbedingt dieses Infovideo an.



reifen und Fischernetze zu Polyamid-Garn. Im Vergleich zu einer Neuproduktion können wir mit Recycling-Materialien die Belastungen für die Umwelt fast halbieren. Mit jeder einzelnen Entscheidung bewirken wir etwas. **Recycle doch einfach mit!**

- » **Schont wertvolle fossile Ressourcen und damit die Umwelt**
- » **CO<sub>2</sub>-Reduktion durch Wiederverwertung gebrauchter Produkte**
- » **Recycelte Materialien tragen zum Klimaschutz bei**



## CO<sub>2</sub>-reduzierende Funktionsmaterialien aus recycelten PET-Flaschen

Recycling ist nachhaltig, verringert den Treibhauseffekt und trägt zum Klimaschutz bei. Durch die Wiederverwertung von wertvollen Rohstoffen verbrauchen wir weniger fossile Rohstoffe und reduzieren zusätzlich die CO<sub>2</sub>-Emissionen und den Energieverbrauch in der Materialherstellung deutlich.

So verwenden wir Recycling-Material aus PET-Flaschen für viele Funktionsmaterialien wie Isolationen, Wattierungen, Membranen, Nylon und Fleece.



Recycelte PET-Flasche



Garn



Recycelter Stoff



Materialien aus recycelten PET-Flaschen tragen zum Klimaschutz bei



CO<sub>2</sub>-Reduktion durch Wiederverwertung gebrauchter Produkte



Schont wertvolle fossile Ressourcen und damit die Umwelt

## Produktvideo

Entdecke die vielseitigen Features der Erfolgsmodelle der VAUDE Escape Jacken im exklusiven Videoclip.



♀



♂



**Damen- oder Herren-Jacke ESCAPE LIGHT**  
Leichte, weiche Regenjacke: wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv. Kapuze im Kragen. 2-Lagen-Material, 2-Wege-Reißverschluss, Frontklappe, 2 Taschen. Verstellbarer Saum, Kapuze und Ärmelbündchen für individuelle Weitenregulierung. **120,00€**



Camping Chiappera



♀



**Damen-Hikingjacke SKOMER**  
Nachhaltige, atmungsaktive Hikingjacke aus recycelten PET-Flaschen. Ideal als Solo- oder Midlayer. Aufrollbare Kapuze und abgedeckter Reißverschluss bieten Schutz. **110,00€**



♀



**Damen-T-Shirt SKOMER**  
Schnelltrocknendes T-Shirt zum Wandern aus recyceltem Polyester und Woodfiber. Angenehm weich, überschnittene Ärmel, figurschmeichelnder Bund. **48,00€**



♀



♂



**Damen- oder Herren-Bermuda FARLEY**  
Bequeme, elastische Bermuda: strapazierfähig, schnelltrocknend, abriebfest, mit praktischen Taschen. **90,00€**



♂



**Herren-Fleecejacke TEKOA**  
Bequeme und warme Fleece-Jacke. Elastisch, atmungsaktiv, umweltfreundlich. Mit aufgesetzter Brusttasche. **100,00€**



♂



**Herren-T-Shirt ESSENTIAL**  
Schnelltrocknendes, pflegeleichtes Funktions-Shirt für Sommeraktivitäten. Umweltfreundliches, funktionelles Design. **35,00€**



# RATGEBER FUNKTIONSWÄSCHE

**Funktionswäsche wird oftmals als die wichtigste Bekleidungsstufe im Lagensystem bezeichnet, weil sie über den Klimakomfort entscheidet. Bleibt die Frage: Kunstfaser oder Merinowolle?**

Text: Ralf-Stefan Beppler

**Die Basis aller Funktion ist die Funktionswäsche – oder auch 1. Lage genannt. Sie wird direkt auf der Haut getragen und entscheidet über den Wohlfühleffekt durch den Klimakomfort. Ihre Aufgabe: Den Schweiß, den der Körper bei Aktivität zum Kühlen produziert, zu verarbeiten und die Hautoberfläche möglichst trocken und angenehm zu halten. Damit die Funktionswäsche das kann, muss sie auf der Haut aufliegen. So kann die Feuchtigkeit vom Material schnell aufgenommen und an die nächste Lage weitergeleitet werden. Auf der Haut darf dabei kein nasser Film zurückbleiben, der durch Verdunstungskälte den Körper auskühlen kann.**

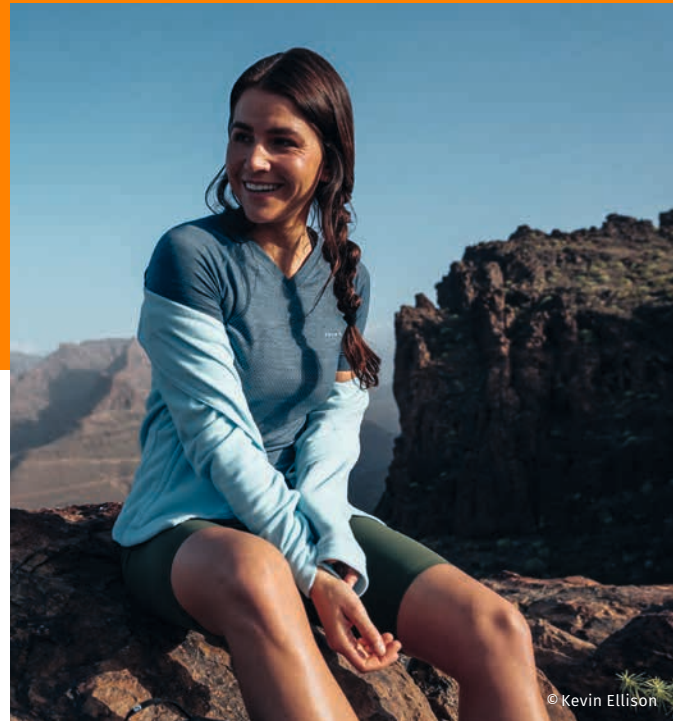
Grundsätzlich gibt es bei Funktionswäsche zwei Materialtypen: Kunstfasern und Merinowolle. Beide haben spezifische Vorteile, die bei unterschiedlichen Aktivitätsleveln zur Wirkung kommen. Denn je intensiver die Aktivität, desto mehr Schweißnässe muss das Material verarbeiten.

## **KUNSTFASERN – DIE SCHNELLEN LÖSUNGEN**

Bei den Kunstfasern lassen sich drei Hauptmaterialien klassifizieren: Polyester, Polyamid und Polypropylen. Sie unterscheiden sich in der Menge der Feuchtigkeit, die das jeweilige Material aufnehmen kann. Polyester (PES) ist das am häufigsten verwendete Material. Es kann etwa 2–6% des Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen. Polypropylen (PP) ist als Faser extrem leicht und speichert 0% Feuchtigkeit ein, während Polyamid (PA) mit 6–9% des Eigengewichts am meisten Feuchtigkeit aufnehmen kann. PES und PA werden gerne auch mit Elastan (EL) gemischt, um die Wäsche **flexibler und beweglicher** zu machen.

## **WO KOMMT WAS IDEALERWEISE ZUM EINSATZ?**

Polyester (PES) ist der **Allrounder**, vielseitig und als Faser vergleichsweise günstig. Der größte Nachteil: Der Spruch „Polyester macht



einsam“ kommt nicht von ungefähr. Funktionswäsche aus PES fängt schnell an zu müffeln. Auf Tour heißt das, dass man die Wäsche zwischendurch häufiger waschen sollte. Beim Sport kommt sie direkt nach dem Training/dem Spiel in die Wäschetonne. PES wird gerne mit Geruchsschutz wie Silberfaser oder Aktivkohle aus Kokosnüssen oder Kaffeesatz kombiniert. Der Vorteil, wie bei allen Poly-Materialien: PES ist robust, hält die Form, trocknet recht schnell und hat eine **lange Lebensdauer**.

Polypropylen (PP) hat die geringste Faserdichte der „Polys“ sowie weniger „Andockpunkte“ für Schweiß und fängt deshalb nicht so schnell an zu riechen. PP ist als Faser aber hitzeanfällig mit einem niedrigen Schmelzpunkt. Wäsche aus Polypropylen sollte man also nicht bügeln. PP eignet sich für **hochaktive Einsätze** mit hohem Schweißaufkommen, wenn der Körper trocken bleiben soll – wie etwa im Winter oder in den Bergen.

Polyamid (PA) nimmt am meisten Feuchtigkeit auf und wird deshalb gerne als „Blendmaterial“ mit Polyester bei Sportwäsche eingesetzt, wo etwas Feuchtigkeit in der Wäsche zur **Kühlung des Körpers** bei hoher Aktivität führen soll. Will man den Körper trocken und warm halten, stößt es an seine Grenzen.



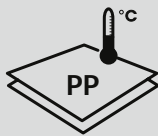


© ICEBREAKER

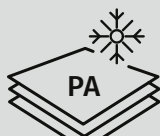
Merinowolle bietet eine gute Wärmeisolation und eignet sich an kalten und nassen Tagen.



Polyester ist flexibel und robust



Polypropylen hält den Körper warm



Polyamid kühlt den Körper



Merinowolle kann viel Nässe aufnehmen



© ICEBREAKER

## MERINOWOLLE – DIE AUSDAUERENDE LÖSUNG

Wolle kann viel Nässe aufnehmen (bis 40% des Eigengewichts), ohne sich nass anzufühlen. Für moderate Outdoor-Aktivitäten mit gemäßigttem Schweißaufkommen (Wandern, Radfahren) ist Wolle deshalb ideal, weil sie die **Kühlfunktion des Körpers unterstützt**, ohne ihn auszukühlen. Durch die komplexe Struktur der Wolle aus Schuppen, Zellfasern, Makro- und Mikrofibrillen ist Wolle mit einem **selbstreinigenden Geruchsschutz** ausgerüstet. Wolle lässt sich problemlos mehrere Tage tragen, ohne zu müffeln.

Doch nicht jede Wolle eignet sich als Wäsche. Wolle kann ziemlich kratzig sein, wenn sie zu dick ist (über 20–22 Micron Faserdicke). Für Funktionswäsche wird deshalb **hochfeine Merinowolle** eingesetzt mit 17–19 Mikron Dicke. Das liegt unterhalb der „Kratzgrenze“. Moderne Merinowäsche lässt sich auch unproblematisch waschen (bei max. 40 °C), ohne dass sie eingeht. Allerdings ist nasse Wolle anfällig gegenüber Reißen. Es empfiehlt sich daher, Merinoshirts in der Maschine in Waschsäckchen zu waschen und beim Aufhängen nicht glatt zu ziehen. Merino sollte entweder in luft- und damit mottendichten Beuteln oder mit einem Mottenschutz, z. B. Lavendel, gelagert werden. Ein weiterer Vorteil von Merinowolle: Sie trägt sich

so **angenehm und geruchsfrei**, dass man Merino-Funktionsshirts auch im Alltag als Unterziehhemd oder statt einem Baumwoll-T-Shirt tragen kann. Damit relativiert sich der höhere Anschaffungspreis.

## BLENDS – DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Es gibt auch Funktionswäsche aus Merino und Synthetik. Hierbei versuchen die Hersteller, die **Vorteile beider Materialien** zu einem besseren Produkt zu kombinieren. Das heißt konkret: den Tragekomfort von Merino und die Robustheit von Synthetik. Das funktioniert zwar, hat aber auch den Nachteil, dass die übrigen Vorteile nicht zu 100% zum Tragen kommen. Der inhärente Geruchsschutz von Merino geht durch die „synthetischen Andockpunkte“ etwas verloren, ebenso die radikal schnellen Trocknungszeiten von Synthetik.

Blends gibt es aber auch mit anderen Materialien für weitere Funktionen. Mit Tencel z. B. hat man eine **kühlende Wirkung** und mit Seide erreicht man eine besser rutschende Oberfläche im Lagensystem oder **mehr Hautfreundlichkeit**. Die Möglichkeiten sind hier vielfältig und neue Naturfasern lassen immer neue Funktionsvarianten zu.



## CAMP IT OUT!

Der Frühling fühlt sich an wie ein Neuanfang – wenn sich die ersten Strahlen der Sonne zwischen den Blättern der Bäume ausbreiten, zieht es uns raus in die Natur. Nicht nur unser Körper braucht Bewegung, auch die Seele sehnt sich nach Licht, Sonnenwärme und Aktivitäten unter freiem Himmel. Raus an die frische Luft!

Die besten Abenteuer im Leben teilst du am besten mit deinen Liebsten. Egal, ob mit einer Gruppe von besten Freunden oder mit der Familie – entfliehe der digitalen Welt, packe deine sieben Sachen und **genieße die Zeit in der Natur**.

Kein fester Zeitplan, keine Deadlines. Nur der offene Weg zum Ziel und die Vorfreude auf das Abenteuer im Wald oder auf dem Berg begleiten dich. Mach es dir mit deinen Herzensmenschen am Lagerfeuer mit Snacks und Knabberereien gemütlich, unternimmt eine kleine Tageswanderung oder gönnt euch ein Camping-Wochenende – die Hauptsache ist, dass ihr **Spaß und Freude** empfindet. ICEPEAK bietet dir eine Ausrüstung, die vom Morgengrauen bis zur Abenddämmerung funktioniert und deinen Ausflug noch angenehmer macht, als er ohnehin schon ist.

Tausche also den tristen Alltag gegen ein Abenteuer in der Natur – das ist **ICEPEAKs Tipp für ein glücklicheres Leben**.



Die **leichten Hybrid-Jacken** von ICEPEAK mit ihrem atmungsaktiven Material sind vielseitig einsetzbar, egal ob beim Wandern, Camping oder bei einem einfachen Ausflug in die Natur – mit ICEPEAK bist du bestens ausgestattet. Das Wetter kann unberechenbar sein – die ICEPEAK Kollektion bietet dir die Antwort darauf, mit der perfekten Balance zwischen **Schutz, Bewegungsfreiheit und Wärme**.

**> Wenn du mehr über die leichten Hybrid-Jacken von ICEPEAK wissen willst, dann informiere dich unter: [www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/icepeak](http://www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/icepeak)**



♀



♂

## Produktvideo

Outdoor-Aktivitäten warten darauf, erlebt zu werden. Hier erfährst du, welche Vorteile dir diese ICEPEAK Jacken bieten und welche Details am besten zu deinen Ansprüchen passen.



### Damen-Softshelljacke DEERTON oder Herren-Softshelljacke DEEPSTEP

Eine vielseitige Option für Outdoor-Aktivitäten, wenn man sich Wärme und Komfort wünscht. Das schlechte Wetter ist kein Problem, da die leichte und atmungsaktive Hybrid-Jacke wasserabweisend sowie an Front und Rücken wattiert ist. Wenn es stürmisch wird, schützt dich die feste Kapuze mit Gummiband an der Gesichtsoffnung. Mehr Tragekomfort bieten der elastische Saum und die elastischen Bündchen. Beide Jacken haben zwei Vordertaschen mit Reißverschluss.

99,99€



## Jeder Tag ein Abenteuer

### Multifunktional mit CMP

Ob Bergwanderung, ein ausgedehnter Spaziergang durch verwunschene Wald- und Wiesenlandschaften oder eine Radtour am Fluss – wer draußen aktiv ist, braucht natürlich auch das passende Outfit. Je nach Aktivität und Region können sich die Kleidungsstücke deutlich unterscheiden. So hat man eine Jacke fürs Radfahren, eine für die Bergwanderung, eine für den Citytrip. Da kommt schnell einiges zusammen. Zuhause im großen Kleiderschrank mag das kein Problem sein. Was ist jedoch, wenn der nächste Urlaub ansteht und es ans Kofferpacken geht? Man möchte aktiv die Landschaft erkunden – Städte ebenso wie Berge, Küsten und Wälder. Wie packt man am besten? Braucht es wirklich verschiedene Outfits, eins für den Radsport, eins für die Stadttour, eins für die Bergwanderung? Wer seine Kleidung nach Aktivitäten packt, stellt schnell fest: Da bleibt kein Platz im Koffer ...

Praktischer ist es, wenn man auf multifunktionale Kleidung setzt. So steht die neue Kollektion von CMP unter dem Motto der Multifunktionalität. Dabei handelt es sich um Kleidungsstücke, die bei verschiedenen Aktivitäten getragen werden können und dabei bequem und funktional sind. Ob morgens, abends oder nachts, in der Stadt oder in den Bergen: Die Kleidung kann jederzeit getragen werden, auf gewohnte Sicherheits- und Leistungsstandards wird nicht verzichtet. Die vielseitige neue Kollektion ist also ideal, um Platz im Koffer zu sparen.

Doch nicht nur im Urlaub kommt die Kleidung von CMP zum Einsatz. Durch ihren urbanen Look integriert sie sich ebenso gut in den Alltag, sei es beim Weg zum Büro oder dem Feierabendspaziergang. Schnelltrocknende Shirts mit geruchshemmender Behandlung, wasserdichte Jacken oder der atmungsaktive Fleece-Pulli sind längst nicht mehr nur der Outdoor-Tour vorbehalten. Dabei setzt CMP bei seiner Kollektion auch auf das wechselnde Klima, bei dem es häufig zu Temperaturschwankungen kommen kann. Die leichten, aber schützenden Kleidungsstücke eignen sich für den Zwiebellook. Was nicht gebraucht wird, kommt einfach in die Tasche oder den Rucksack – egal, wo man gerade ist.



**EIN OUTFIT,  
UNZÄHLIGE  
MÖGLICHKEITEN**



**> Mehr über die Marke CMP und deren Produktangebot erfährst du unter [www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/cmp](http://www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/cmp)**



## Produktvideo

GETESTET



Schau dir in unserem Videoclip an, welche Vorteile die CMP Jacken mit FIX HOOD dir bei deinem Abenteuer bieten.



♀

### Damen- oder Herren-Jacke FIX HOOD

Locker geschnittener Parka mit markantem Zickzackmuster am Kapuzensaum für Damen und urbanem Design mit fester Kapuze für Herren. Wasserdicht und atmungsaktiv durch ihre ClimaProtect®-Membran. Die PFC-freie, wasserabweisende Beschichtung, versiegelte Nähte und elastische Innenbündchen bieten zusätzlichen Halt und Schutz. Ausgestattet mit zwei großen Reißverschlusstaschen vorne und einer Innentasche mit Reißverschluss sind sie perfekt für Outdoor- und Stadtabenteuer.

79,95 €



♀

### Damen-Fleece-Jacke Unlimitech

Strukturierte Stretch-Fleece-Jacke mit elastischen Einfassungen und zwei Reißverschlusstaschen. Dank schmalen Schnitt auch ideal zum Unterziehen.

69,95 €



♂

### Herren-Fleece-Jacke Unlimitech

Strukturierte Fleece-Jacke mit Frontreißverschluss, Wind- und Scheuerschutzleiste, zwei seitlichen Reißverschlusstaschen und wärmeversiegelter Ärmeltasche.

79,95 €



♂

### Damen-Shirt

Hightech-T-Shirt aus Bambusmaterial. Elastisch, geruchshemmend und schnell trocknend. Reguliert die Körperwärme und ist bakterienresistent.

35,95 €



♀

### Herren-Shirt

Perfekt für alpine Abenteuer: direlease®-Baumwolle reguliert die Körpertemperatur, trocknet extrem schnell und behält die Form.

29,95 €



♂



# OUTDOOR-FAKTEN

(Unnützes?) Wissen für dein Draußenabenteuer

## REKORDVERDÄCHTIG!

1. Du hast Höhenangst und träumst trotzdem davon, die höchsten Berge zu besteigen? Dann wäre der Bungsberg etwas für dich. Mit einer Höhe von sage und schreibe 167m ist er der höchste Berg von Schleswig-Holstein. Diesen Gipfel solltest du dir nicht nehmen lassen.
2. Apropos Höhenangst: Auch Skywalks und Aussichtsplattformen können ganz schön furchteinflößend sein. Nicht so in Pulheim bei Köln. Auf einer Höhe von 77 cm kann man hier weit blicken – oder auch nicht.
3. Auf der Suche nach einer echten Herausforderung? Mit einer Länge von 3.620 km ist der Nord Süd Trail der längste Wanderweg Deutschlands. Er führt von Sylt bis zum Haldenwanger Eck, dem südlichsten Punkt des Landes.

## SURVIVAL-TIPPS

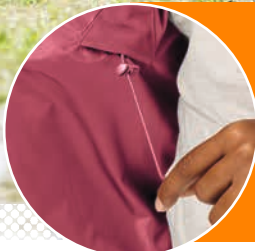
1. Nichts ist nerviger, als während der Tour vom Regen überrascht zu werden – und dass die Schuhe plötzlich nass sind. Für solche Fälle lohnt es sich, Zeitungspapier einzupacken. Bei einer längeren Rast kann man die Schuhe damit stopfen und sich nach einigen Stunden wieder über trockene Füße freuen.
2. Draußen unterwegs und plötzlich ruft die Natur. Was tun, wenn man mitten in der Wildnis auf die Toilette muss? Die wichtigste Regel: Hinterlasse keine Spuren. Nützlich ist z. B. ein kleiner Müllbeutel, in dem man sein Geschäft und vor allem das (Recycling-)Papier verpacken kann. Ist keine Tüte vorhanden, Loch graben und das Geschäft verbuddeln. Den Papiermüll anschließend mitnehmen.

> Noch mehr Infos zum Thema gibt's im Buch „How to shit in the Woods“ von Kathleen Meyer.

## FIT IM WANDERSCHUH

1. Wie für jeden Sport sollte auch beim Wandern gelten: Aufwärmen vor der Tour schadet nicht, ganz im Gegenteil: Durch Dehnübungen und ein leichtes Warm-up kommen die Muskeln schneller auf Betriebstemperatur, was Zerrungen und Muskelkater vorbeugen kann. Das gilt übrigens auch für tierische Begleiter. Lockeres Gehen oder Übungen wie „Pfote geben“ und „Männchen machen“ bereiten Hunde auf längere Ausflüge vor.
2. Wandern ist ein gesundheitsfördernder Ausdauersport, der anstrengen, jedoch nicht überanstrengen sollte. Das richtige Tempo ist, wenn du leicht ins Schwitzen kommst, aber nicht ins Schnaufen. Entspannte Unterhaltungen sollten möglich sein.
3. Wie schnell wandert man im Durchschnitt? Trainierte Wandernde legen 5–6 km/h zurück, gemütliche Wandernde 3–4 km/h. Ist man in Gruppen mit unterschiedlichen Konditionsleveln unterwegs, regelmäßig Pausen machen und das Tempo ggf. anpassen, damit alle Spaß haben.
4. Und wie viele Kalorien verbrennt man eigentlich beim Wandern? Eine 70 kg schwere Person kommt auf etwa 300 kcal pro Stunde – wobei die genaue Berechnung natürlich von Faktoren wie Gelände, Rucksackgewicht, Geschwindigkeit, Steigung etc. abhängt. Bei einer zweistündigen Tour sollte der Döner vom Vortag aber wieder abtrainiert sein.





## Produktvideo

Im Videoclip erhältst du einen Einblick in die zahlreichen Vorteile unserer JACK WOLFSKIN Jacken, perfekt abgestimmt für deine Bergtouren.



♀

Taillezug für individuelle Anpassung



Praktische Innentasche mit Reißverschluss



♂

### Damen-Parka DAKAR

Der DAKAR Parka hält dich dank der leichten, umweltfreundlich recycelten TEXAPORE ECOSPHERE-Membran bei jedem Abenteuer trocken. Er überzeugt durch schlichtes Design sowie eine lange Schnittform, und der Taillezug ermöglicht eine individuelle Anpassung. **189,95 €**

### Herren-Jacke ROBURY

Die ROBURY 2-Lagen-Jacke bietet vielseitigen Schutz und Bewegungsfreiheit. Mit TEXAPORE ECOSPHERE 2L-Stretch-Material, fest verbundener Kapuze und wasserdichten Reißverschlüssen ist sie leicht, wetterfest und ideal für Outdoor-Abenteuer. **169,95 €**

# HÜTTENTOUR MAL ANDERS

HÜTTENWANDERN AUCH AUSSERHALB DER ALPEN

---

Foto: Jarle Sänger / Text: Annabelle Gummersbach, Wandermagazin

Eine Hüttentour ist der Inbegriff der Bergwanderung. Gipfel erklimmen, weite Aussichten genießen und irgendwann auf einer einsamen Alm einkehren – isoliert von der Außenwelt, losgelöst vom Trubel des Alltags. Doch anders, als man meinen würde, braucht es nicht immer die (meist österreichische) Bergwelt, um in den Genuss einer Hüttentour zu kommen. Auch in Deutschlands Mittelgebirgen sind Wanderungen möglich, die das besondere Flair einer Hüttentour vermitteln. Und das ohne enorme Höhenmeter – ideal also für alle, die eher auf der Suche nach entspannten Touren sind. Eine kleine Auswahl sechs unterschiedlicher Huttentouren von flach bis alpin in Deutschland stellen wir euch hier vor.



# HARZER BAUDENSTEIG

Hüttenwandern mitten in Deutschland? Möglich ist das auf dem Harzer BaudenSteig zwischen Bad Grund und Walkenried. Auf 100 km verbindet er die schönsten **Waldgaststätten und Berggasthöfe**, sogenannte Bauden, im Harz miteinander und ermöglicht so ein naturnahes Wandererlebnis mit kulinarischen Besonderheiten. Ob rustikal, traditionell oder gehoben – die verschiedenen Bauden haben für jeden Geschmack das Passende im Angebot. Wandernde haben dabei die Wahl, ob sie die sechs Tagesetappen am Stück wandern – sozusagen eine echte Hüttentour absolvieren – oder sich die Bauden doch lieber bei kürzeren Rundwanderwegen erschließen möchten. Neben landschaftlicher und **gastro-nomischer Vielfalt** bietet der BaudenSteig auch spannende Einblicke in die Geschichte des Harzes. So liegt z. B. das **HöhlenErlebnisZentrum** am Iberg auf der ersten Etappe, in dem man der millionenalten Entwicklung der Region nachspüren und **archäologische Funde** wie Knochen und Alltagsgegenstände aus der Bronzezeit bewundern kann.



Genussvoll einkehren in Bad Lauterberg

© Harzer Tourismusverband, M. Gloger

## Rahmendaten zur Tour

<b>Harzer BaudenSteig</b>	<a href="http://www.harzer-baudensteig.de">www.harzer-baudensteig.de</a> <a href="http://www.harzinfo.de">www.harzinfo.de</a>
<b>Start/Ziel</b>	Bad Grund / Kloster Walkenried
<b>Gesamtlänge</b>	98 km/6 Tagesetappen
<b>Schwierigkeit</b>	mittel

# PFRONTENER HÜTTENVIELFALT

## Rahmendaten zur Tour

<b>Von Hütte zu Hütte rund um den Edelsberg</b>	<a href="http://www.pfronten.de">www.pfronten.de</a>
<b>Start/Ziel</b>	Pfronten/Kappel
<b>Gesamtlänge</b>	ca. 13 km
<b>Schwierigkeit</b>	schwer



Wunderschöner Ausblick auf die Allgäuer Berge

© Simon Toplak

Eine klassische Hüttentour verspricht Pfronten im Allgäu. Die bayerische Gemeinde liegt auf einer Höhe zwischen 850 und 1.830 m und ist damit idealer Startpunkt für Touren in die umliegende **Allgäuer Bergwelt** – und für Hüttentouren, wimmelt es in Pfronten doch vor Berghütten jeglicher Art: **Von deftig über süß** bis sogar rein **vegetarisch** reicht das kulinarische Angebot der Pfrontener Hüttenvielfalt. In urigem Ambiente in der Sonne sitzen, den Kuhglocken auf den Alpweiden lauschen und dabei regionale Spezialitäten genießen – was könnte es Schöneres geben? Gleich mehrere Hütten erreicht man auf dem Rundwanderweg „Von Hütte zu Hütte“ rund um den Edelsberg. Von Pfronten-Kappel aus geht's

hoch zur **Kappeler Alp** und weiter zur Bergstation der Alpstizbahn. Dort ist auch ein Abstecher zum **Gipfel der Alpstiz** möglich. Mit einem kleinen Abstecher erreicht man die Dinserhütte und beim Abstieg die Gundhütte sowie die „vegetarische“ Hündeleoskopfhütte. Während der rund 13 km langen Rundtour ergeben sich weite Ausblicke auf die Allgäuer Berge – von den Ammergauer Alpen bis zur Nagelfluhkette.

### TIPP!

Unter [www.pfronten.de/outdoor](http://www.pfronten.de/outdoor) sind geführte Hüttenwanderungen buchbar.



# HÜTTENTOUR STEINERNES MEER



Hüttenpause mit Ausblick

© JarleSänger

Eine wundervolle Hüttentour durch das Herz des Berchtesgadener Nationalparks vom **weltberühmten Königssee** hinein in die karge Welt des Steinernen Meers ist die fünftägige Wanderung „Große Sommer-Reibn“. Geübte Bergwandernde erklimmen hier Gipfel und Grate jeglicher Schwierigkeitsgrade und kehren unterwegs in vier Berghütten ein. Es handelt sich um eine **alpine Bergtour**, d. h. Erfahrung am Berg, Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit sind für die Route unerlässlich. Los geht es am Parkplatz Königssee, von dem aus rund 1.100 Höhenmeter warten, bis die erste Hütte, das Carl-von-Stahl-Haus am Torrener Joch erreicht ist. Steil bergauf geht es auch am zweiten Tag, so wird u. a. der Schneibstein passiert, mit 2.276 m einer der leichtesten Zweitausender der Berchtesgadener Alpen. Auf und ab geht es weiter, bis mit der **Wasseralm in der Röth** das Tagesziel erreicht ist. Wald- und wasserreich wird es an Tag drei, der u. a. mit Schwarzsee, Grünsee und Funtensee wunderschöne Aussichtspunkte passiert. Vom Kärlingerhaus am Funtensee geht es schließlich weiter auf der vierten Etappe. Höhepunkt ist die **Aulhöhe**, der mit 2.309 m höchste Punkt der Hüttentour. Eine Einkehr verspricht schließlich das Ingolstädter Haus auf der Dießbachscharte. Am letzten Tag geht es dann fast nur noch bergab über den Trischübelpass und durch das Wimbachtal bis zur Wimbachbrücke in Ramsau bei Berchtesgaden auf einer Höhe von 628 m.

## Rahmendaten zur Tour

„Große Sommer-Reibn“ durchs Steinernes Meer	www.berchtesgaden.de
Start	Parkplatz Königssee in Schönau am Königssee
Ziel	Wimbachbrücke in Ramsau bei Berchtesgaden
Gesamtlänge	57,3 km/5 Tagesetappen
Schwierigkeit	mittel

### TIPPI!

Die Sommersaison ist in der Regel zwischen Anfang Juni und Mitte Oktober. Hüttenübernachtungen müssen rechtzeitig gebucht werden.

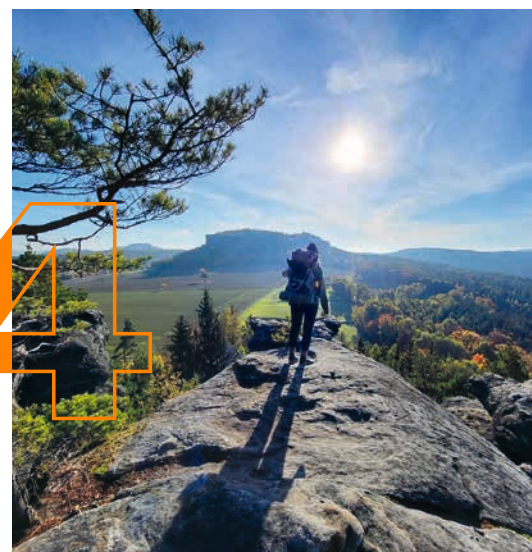


# FORSTSTEIG IM ELBSANDSTEINGEBIRGE

Einmal in Elbnähe wandern kann man auf dem 105 km langen Forststeig zwischen Schöna und Bad Schandau. Auf sieben Tagesetappen führt der Fernwanderweg mitten durchs beeindruckende Elbsandsteingebirge sowie weite Wälder. Wer die Wanderung in eine Hüttentour umwandeln möchte, packt einfach Schlafsack und Isomatte sowie ausreichend Verpflegung ein. Der Forststeig eignet sich nämlich auch fürs Trekking. Zahlreiche Hütten stehen am Wegesrand für Selbstversorger:innen zur Verfügung, die mit einem zuvor gekauften Trekkingticket genutzt werden können. Betten und Trinkwasser gibt es hier nicht, d. h. vorab den Rucksack checken, ob alles Wichtige dabei ist. Dafür jedoch erlebt man uriges Hüttenflair mit Abenteuercharakter in den Wäldern zwischen Deutschland und Tschechien.

## Rahmendaten zur Tour

Forststeig	www.forststeig.sachsen.de
Start/Ziel	Schöna/Bad Schandau
Gesamtlänge	105 km/7 Tagesetappen
Schwierigkeit	schwer



Forststeig am Quirl

© Frances Herzfeldt

# HÜTTENTOUR IM SCHWARZWALD



Sankt Wilhelmer Hütte © Hochschwarzwald Tourismus GmbH

Lang ist die Hüttenwanderung am Feldberg nicht unbedingt – zumindest, was die Kilometeranzahl angeht. Auf 12km wandert man entlang des Feldbergmassivs, erklimmt steinerne Pfade und passiert den Feldsee mit seiner einzigartigen Flora sowie dichte Schwarzwaldpassagen. Die Tour kann man jedoch wunderbar strecken, so warten unterwegs gleich fünf Hütten auf eine zünftige Einkehr. Ob nun ein deftiges Mittagessen, ein Kaffee oder einfach nur eine kühle Erfrischung zwischendurch: Alle paar Kilometer gibt es Gelegenheit für eine Hüttenpause. Wer möchte, kann aus der Tagestour auch eine 2-Tages-Tour machen und über einen kleinen Abstecher eine Übernachtung in der Todtnauer Hütte auf 1.319m Höhe einplanen.

## Rahmendaten zur Tour

Hüttenwanderung am Feldberg	<a href="http://www.suedschwarzwald.biz">www.suedschwarzwald.biz</a> <a href="http://www.schwarzwald-tourismus.info">www.schwarzwald-tourismus.info</a>
Start/Ziel	Feldbergerhof
Gesamtlänge	12 km
Schwierigkeit	mittel

# WANDERARENA PFÄLZERWALD

Endlose Wälder, monumentale Sandsteinfelsen, geschichtsträchtige Burgen und gemütliche Wanderhütten bietet die WANDERarena Pfälzerwald/Nordvogesen im Süden von Rheinland-Pfalz. Ob kurzer Spazierwanderweg, Mehrtagestour, anspruchsvolles Wandern über Höhenzüge oder gemütliches Flanieren auf flachen Waldpfaden: Die Landschaft aus bunt leuchtendem Sandstein und dichtem Pfälzerwald beeindruckt bei jeder Tour. Ebenso die Pfälzer Hüttenkultur, die Einkehren unterwegs leicht macht. Gleich zwei Hütten passiert man z. B. auf dem Rundwanderweg „Felsenwald Pirmasens“ mit Start am Forsthaus Beckenhof. Auf schmalen Pfaden können die Felsenlandschaft und der dichte Wald rund um Pirmasens erlebt werden. Nach wenigen Gehminuten erreichen Wandernde schon das erste Highlight: das Felsentor, ein imposantes „Naturbauwerk“ aus Buntsandstein. Die Öffnung des natürlichen Felsdurchbruchs weist eine Höhe von etwa 1,80m auf. Vorbei an weiteren Besonderheiten wie der Steinformation „Gebrochener Fels“ oder dem aussichtsreichen Kugelfelsen geht es schließlich zum Waldhaus Starkenbrunnen, das zu einer kleinen Stärkung lockt. In gemütlicher Hüttenatmosphäre oder im ausladenden Biergarten genießt man bürgerliches Essen, während Kinder sich auf einem großen Spielplatz mit Kletterfelsen austoben können.

## TIPP!

Noch mehr Hüttenwanderungen in den Alpen findet ihr online unter [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de). Klickt gerne rein und entdeckt Reportagen mit Tipps zum Nachwandern.



## Rahmendaten zur Tour

Felsenwald Pirmasens	<a href="http://www.pfalz.de/de/route/felsenwaldtour">www.pfalz.de/de/route/felsenwaldtour</a> <a href="http://www.wanderarena.com">www.wanderarena.com</a>
Start/Ziel	Forsthaus Beckenhof bei Pirmasens
Gesamtlänge	13,6 km
Schwierigkeit	mittel



Felsentor in Pirmasens

© Harald Kröher



EXPERTENTIPP

# LET'S TALK ABOUT SOCKS

**Socken gelten als „Mitnahmeartikel“ und werden häufig beim Discounter am Wühltisch gekauft. Wandersocken hingegen kauft man im Fachhandel – und am besten gleich mit dem passenden Wanderschuh.**

Text: Ralf-Stefan Beppler, Wandermagazin



© Kevin Ellison

## Wandersocken sind hochfunktionelle Produkte mit vielen Aufgaben:

1. **Feuchtigkeitsmanagement:** Socken sollen den Fuß trocken halten. Ein feuchter Fuß ist anfälliger für Blasenbildung.
2. **Reibung vermeiden:** Blasen entstehen, indem sich Hautlagen durch Scherkräfte, die durch Reibung entstehen, voneinander lösen. Das Ziel ist es, die Scherkräfte zu verhindern.
3. **Dämpfung:** Die Polsterung in der Socke hat eine dämpfende Wirkung, entlastet und trägt so zum Wanderkomfort bei.
4. **Temperaturnausgleich:** Ein hoher Merino-Anteil kühlt im Sommer und wärmt im Winter. Für weitere kühlende Wirkung verwendet man die „Kühlfaser“ Lyocell.

## EINE ODER ZWEI SOCKEN ZUM WANDERN?

Ob man eine Socke oder zwei Socken zum Wandern trägt, ist fast zur ideologischen Frage geworden.

- **Zwei-Socken-Theorie:** Dabei trägt man als untere Lage eine Unterziehsocke (Liner). Die Unterziehsocke sitzt eng am Fuß und ist glatt. Die darüberliegende Socke ist geringfügig größer und hat eine Polsterung, die isolierend und dämpfend wirkt. Potenzielle Reibung wird so zwischen die beiden Materialien verlagert. Ideal als Unterziehsocke eignen sich auch Kompressionssocken. Mittlerweile gibt es auch zweilagige Socken, die aus einer etwas engeren Innensocke und einer gepolsterten Außensocke bestehen.
- **Ein-Socken-Theorie:** Verfechter der Ein-Socken-Theorie beklagen, dass zwei Socken nie ganz glatt sitzen und die Wahrscheinlichkeit besteht, dass eine Falte irgendwo für ungewollte Reibung sorgt. Die Wandersocke sitzt passend am Fuß, die Reibung findet, wenn überhaupt, zwischen Socken und Schuhfutter statt.

## DIE MATERIALIEN

Früher waren Wandersocken aus kratziger Wolle. Heute sind sie aus CoolMax, Mythlan, Robur, Lumiza, Olefin oder Meraklon-Isolfil. Das sind patentierte Bezeichnungen der „Standard“-Fasern Polyester, Polyamid und Polypropylen. **Synthetische Fasern** sind leicht und robust, leiten die Feuchtigkeit weiter und trocknen schnell. Die Alternative sind Socken aus **Merinowolle**. Merino ist temperaturregulierend, kann Schweiß besser aufnehmen, ohne sich nass anzufühlen, und bietet dadurch einen hohen Tragekomfort. Reine Merinosocken sind eher selten, weil Merino eine weiche Faser ist. Man stabilisiert Merinowolle durch die Beimischung von Synthetik. Sommersocken kommen dazu gerne mit einem Anteil kühlender Lyocell-Faser. Außerdem haben Socken eine geringe Beimischung elastischer Fasern wie Elastan, Lycra oder Spandex. Sie erhält die Form und sorgt für den guten Sitz. Hochwertige Sockenhersteller wie FALKE verarbeiten die **Materialien in drei Lagen**. Die Lage an der Haut hält diese trocken und leitet die Feuchtigkeit an die nächste Lage. Die zweite Lage nimmt Feuchtigkeit auf und transportiert sie an die dritte Lage, wo sie verdunsten kann.



© Kevin Ellison

## DIE SOCKENPFLEGE

Socken aus synthetischen Materialien müssen regelmäßig gewaschen werden, weil Salzpartikel im Schweiß das Material verhärten. Beim Waschen **dreht man die Socke am besten „auf links“**, damit Salz, Hautabrieb und Dreck gut herausgewaschen werden können. Damit die elastischen Fasern nicht ausleiern, sollte die Temperatur 40 °C nicht übersteigen. Wollsocken werden dagegen seltener gewaschen. Wolle hat eine selbstreinigende und antibakterielle Wirkung und deshalb reicht es auch mal, wenn die Wandersocken „gelüftet“ werden. Auch hier gilt: auf links drehen und ausschlagen. Gewaschen werden sie bei 30 °C im Wollwaschgang mit Wollwaschmittel. Sie gehören nicht in den Trockner.

## DIE PASSFORM

Anders als Omas Socken sind Wandersocken **Hightech-Produkte**. Sie werden maschinell rundgestrickt, aber die Zehenbox hat Nähte. Damit diese nicht reiben, werden sie als Flachnähte verarbeitet. Die **Zehenbox ist verstärkt und ebenso die Fersenkappe**. An der Unterseite der Socke sorgen Air Channels für zusätzliche Kühlung. Wandersocken sind mittlerweile „anatomische“ Socken, die **speziell für den linken bzw. rechten Fuß** gemacht sind. Ein kleines R und L markieren den richtigen Fuß. Erfinder der Rechts-/Linkssocke ist der Marktführer FALKE. Er stellt alle Wandersocken als Rechts-/Linkssocken her. Anatomische Socken sollen ein Verziehen (vom großen Zeh ausgehend) und eine Materialballung an den kleineren Zehen verhindern. Außerdem berücksichtigen Rechts-/Linkssocken die unterschiedliche Zehenlänge. Ebenso unterscheidet sich die Polsterung am Mittelfuß. Die Außenseite, wo der Fuß aufliegt und abrollt, ist gepolstert, auf der Innenseite ist ein Hohlraum, der zur Ventilation genutzt werden kann.

Entscheidend für die Passform ist der sichere Halt der Socke am Fuß. Zu schmale Bündchen am Beinabschluss schneiden ein und behindern die Blutzirkulation. Sind sie aber zu labberig, rutscht die Socke im ungünstigsten Fall sogar in den Schuh hinein. Gute Wandersocken verfügen deshalb über zwei stützende Zonen: **ein breites Bündchen und eine elastische Stütze am Mittelfuß**.



## DIE FAUSTREGEL

Socken werden entsprechend der Fußgröße gekauft, der Schuh eine Nummer größer. Und noch etwas: Gute Sockenmarken haben kleine Größenschritte, damit die Socken auch optimal passen.

### WICHTIGE EIGENSCHAFTEN



## WORAUF BEIM KAUF ACHTEN?

Die Polsterung hat eine dämpfende, eine isolierende und eine blasenverhindernde Funktion. Je nach Einsatzbereich braucht man weniger oder stärker gepolsterte Socken. Marktführer FALKE hat deshalb seine Socken nach Einsatzbereich kategorisiert: Der etwas leichtere TK5 Wander ist für alle Arten von Multifunktionschuhen und den Einsatz in flachem Gelände gefertigt. Der TK2 Explore ist für (Leicht)Wanderschuhe entwickelt und eignet sich perfekt für Mittelgebirgs-Regionen, während der TK1 Adventure stärker gepolstert und für klassische Wander- und Bergstiefel im alpinen Gelände ausgelegt ist. Für extreme Abenteuer und alpine Expeditionen ist der TK-X Expedition die richtige Wahl. Und natürlich gibt es mit Female Fit anatomisch angepasste Modelle für Frauenfüße.

Die Qualität der Polsterung lässt sich durch Umstülpen der Socke erkennen. Ein Schlingenpolster aus dicht angebrachten Schlingen kann Stöße besser abfangen als eine kleine Anzahl langer Schlingen. Auch für die Langlebigkeit ist eine hohe Schlingendichte besser. Ihre Rückstellkraft ist höher. Stark beanspruchte Stellen wie Ballen und Ferse sollten mit einer robusteren Schlingenkonstruktion verstärkt sein. Idealerweise werden Wanderschuh und Socke zusammen gekauft, denn je nach Polsterstärke kann sich die Schuhgröße verändern. Außerdem gibt es spezielle Socken für unterschiedliche Schuhkategorien. Sie unterstützen jeweils den Wanderschuh mit speziellen und aktivitätsangepassten Polsterungen und Höhen.



**MEINDL**

Shoes For Actives

## Gut unterwegs mit dem passenden Schuh

### Der passt, der MEINDL!

Für Wohlbefinden und komfortables Wandern ist die Passform des Wanderschuhs entscheidend – und MEINDL ist ein Passformspezialist. Die Kirchanschöringer arbeiten mit **drei Leisten**: einem schmalen Leisten, dem „Normalleisten“ und dem Comfort fit®-Leisten, der im Vorfuß breiter konzipiert ist, jedoch über eine normal enge Ferse verfügt – optimal für Menschen mit voluminösen Füßen oder besonderen Ansprüchen an den Fußkomfort.

### Bequemere Passform bei allen Outdoor-Abenteuern

Die Modelle der Comfort fit®-Serie reichen vom leichten Multifunktionsschuh bis zum klassischen Bergschuh, sind also kategorienübergreifend. So werden Kundinnen und Kunden mit anspruchsvollen Füßen nicht eingegrenzt in dem, was sie machen können und wollen. Die gesamte Konstruktion des Schuhs ist stets auf **maximalen Komfort** und die **perfekte Passform** ausgerichtet. Dies wird durch folgende Spezifikationen erreicht:

- » Comfort fit®-Leisten: vorne breit, hinten kompakt – für eine besonders bequeme Passform
- » schmerzfreies Gehen durch mehr Zehenfreiheit, mehr Ballenweite sowie die Geradestellung der Großzehen
- » spezielles herausnehmbares Fußbett zur optimalen Unterstützung
- » Comfort fit®-Fußbett mit Raum für orthopädische Einlagen
- » leichteres Abrollen durch eine auf die natürliche Schrittbewegung ausgerichtete Sohlenkonstruktion mit Rolle

### Der richtige Schuh für die jeweilige Outdoor-Aktivität

Der Schuhmarkt ist groß und umfasst unzählige Schuhe für viele verschiedene Aktivitäten. Bereits in den 1970er Jahren hat Alfons MEINDL diese Entwicklung vorausgesehen und ein Kategorisierungssystem entwickelt und den unterschiedlichen Kategorien Einsatzbereiche zugeordnet. Das System hat sich bewährt, weil es einfach und prägnant ist.



- A** Für Freizeit, sportliche Aktivitäten in der Natur, auf Reisen und im Alltag
- AB** In Hochalmregionen, im Mittelgebirge und auf ausgebauten Wegen
- B** Ausgedehnte Touren und bequemes Wandern in leichtem alpinen Gelände
- BC** Mittlere Alpin-Einsätze und Klettersteige (Leichteisen möglich)
- C** Besonders trittstabil für Alpin-Trekking in Fels, Wand, Geröll und Gletscher, für Steigeisen geeignet
- D** Absolut verlässlich bei extremen Einsätzen im kritischen Gelände, absolut steigeisenfest

➤ Nähere Informationen für deinen passenden Meindl-Schuh findest du unter [www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/meindl](http://www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/meindl)



## Produktvideo

Möchtest du eher leichtfüßig unterwegs sein oder legst du mehr Wert auf komfortablen Platz im Vorfußbereich? In unseren Video-clips findest du zu beiden Modellen von MEINDL die passenden Inspirationen.

GETESTET



**Comfortfit®**

### Damen- oder Herren-Wanderschuh MONDELLO GTX

Der Mondello GTX aus der Comfort fit®-Serie überzeugt durch seine lässige Optik und die weit nach vorne gezogene Schnürung. Die MEINDL Comfort fit®-Modelle bieten durch die Fertigung über den speziellen Comfort fit®-Leisten mehr Platz im Ballenbereich, bei dennoch eng sitzender Ferse für guten Halt. Dank GORE-TEX sind die Schuhe garantiert atmungsaktiv und wasserdicht.

199,90 €



### Damen- oder Herren-Wanderschuh LITE HIKE GTX

Der perfekte Begleiter für viele sportliche Erlebnisse in der Natur. Das frei laufende „Speed wire“ des variofix®-Systems zieht sich beim Einschnüren gleichmäßig eng um die Ferse. Das griffige Profil der MEINDL Multigrip® G4 Sohle mit durchgehendem EVA-Weichtrittkeil + TPU-Fersenstabilisator gibt sicheren Halt und eine wunderbare Dämpfung.

219,90 €



Valle Maira, nördlicher Talschluss

Exklusiv  
bei  
SPORT 2000



WITEBLAZE

„buy less but better“ – ein klarer Trend, der ein Umdenken erfordert! Unsere eigenen Erfahrungen als Sportler:innen, geprägt von dem Wunsch nach mehr Multifunktionalität, lenken uns klar in eine neue Richtung: crossover einsetzbare Produkte – erlebe zum Beispiel mit deiner Jacke nicht nur unvergessliche Momente in den Bergen, sondern nutze sie auch auf dem Rad oder beim Laufen.

Wir setzen höchste Qualitätsmaßstäbe an und erreichen so eine lange Verwendbarkeit unserer Produkte – natürlich immer mit einem besonderen Augenmerk auf stylische Optik und hohen Tragekomfort.







## Produktvideo

Mehr über die Vorteile des X ULTRA 360 GTX und seinen Einsatz, z. B. auch in unwegsamem Gelände, zeigen wir dir in unserem Video.



♂



♀



### Damen- oder Herren-Outdoorschuhe X ULTRA 360 GTX

Der Wandersschuh, der dich bergauf, bergab und auf deinen täglichen Abenteuern begleitet. Der X Ultra 360 Gore-Tex verfügt über alle Technologien, die du brauchst, darunter All Terrain Contagrip® und wasserdichter GORE-TEX®-Schutz. Er kann auch mit sportlichen Auf- und Abstiegen und nahezu jedem anderen Abenteuer mithalten.

**145,00 €**



© Camping Chiappera

## Outdoor-Schuhe für jede Aktivität

Outdoor-Schuhwerk hat sich gerade in den vergangenen zehn Jahren stark verändert. So sind Wanderschuhe in ihren Ausführungen mittlerweile so unterschiedlich wie die Aktivitäten ihrer Träger:innen. Für jeden Anlass ist eine Vielzahl an Produkten erhältlich.

Die typische Vorstellung eines Wanderschuhs – klobig, mausgrau, schwer – entspricht so längst nicht mehr dem Standard. Dynamische **Leichtwander- und Multifunktionschuhe** wie der INNOVO GTX MID (Ws) und der INNOX EVO II GTX (Ws) haben den Markt erobert. Sie glänzen durch ihren **hohen Komfort und maximale Flexibilität** und können problemlos im Büro, bei einem Waldspaziergang oder einer ausgedehnten Speedhiking-Tour getragen werden. Auch kommen sie immer sportlicher daher, bestechen durch **modernes Design** und entgegen so dem angestaubten Image des biederen Wanderns. Eine große Stärke dieser Art von Schuhen: Sie werden immer **leichter**. So machen es neuartige Materialien und intelligente Konstruktionen möglich, einen hochgradig funktionalen und komfortablen Schuh zu entwickeln, der sich für eine **Vielzahl an Outdoor-Aktivitäten** eignet und seinen Träger:innen somit maximale Flexibilität garantiert. Benötigt man zwar für alpine Hochtouren oder anspruchsvolle Mehrtageswanderungen nach wie vor einen qualitativ hochwertigen Trekkingschuh, eignen sich der INNOVO GTX MID (Ws) und der INNOX EVO II GTX (Ws) für nahezu jeden Verwendungszweck, der sich unterhalb des Anforderungsprofils solcher Bergwanderungen abspielt.

> Mehr über das Sortiment von LOWA unter:  
[www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/lowa](http://www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/lowa)

## Produktvideo

Suchst du eher nach mehr Halt oder nach Speed-Performance bei deinem Outdoor-Schuh? Erfahre in unseren Videoclips, wie dich die beiden LOWA Modelle je nach Anforderung optimal unterstützen.

GETESTET



♂

Zwei-Zonen-Schnürung für eine gute Anpassbarkeit



♂



DYNA<sup>PU</sup>®



♀



♀

### Damen- oder Herren-Multifunktionsschuh INNOVO GTX MID (Ws)

Der INNOVO GTX MID (Ws) begeistert mit einem perfekten Mix aus Komfort und Halt. Die LOWA DynaPU®-Zwischensohle bietet optimale Dämpfung, während der Crossover HIKING FRAME für Stabilität sorgt. Die Zwei-Zonen-Schnürung gewährleistet eine ideale Anpassung. Der Schuh ist dank GORE-TEX wasserdicht. Das Damenmodell überzeugt mit einem perfekten Sitz durch seinen speziellen Leisten und wird zum idealen Begleiter für deine Outdoor-Abenteuer.

200,00 €

### Damen- oder Herren-Multifunktionsschuh INNOX EVO II GTX (Ws)

Der INNOX EVO II GTX (Ws) unterstützt „light & fast“ für anspruchsvolle Outdoor-Aktivitäten. Sein hochwertiger Schaft aus Textilgewebe und Mikrofaser mit GORE-TEX-Membran bietet Leichtigkeit und optimales Schuhklima. Die LOWA DynaPU®-Zwischensohle und der SUPPORT FRAME gewährleisten optimale Dämpfung und Fußführung. Das Damenmodell ermöglicht durch den speziellen Leisten einen idealen Sitz. Perfekt für Leichtwanderungen und Speedhiking.

165,00 €

# ON TOUR UND DOCH ÜBERALL ZUHAUSE!

Deutschland und Europa im eigenen Rhythmus zu bereisen und die schönsten Orte zum eigenen Zuhause zu machen: Mit Campervan, Reisemobil oder Caravan bestimmst du selbst die Reiseroute und verwirklichst deine Urlaubsträume. Wir verraten dir, wie der Einstieg in die Welt des Caravanings – der wohl flexibelsten Art des Reisens – am besten gelingt.

Viele Menschen begeistert das **Gefühl der Freiheit**, das mit Caravaning verbunden ist. Doch zugleich kommen bei der Planung des ersten Trips auch viele Fragen auf: Welchen Führerschein brauche ich eigentlich, um so ein großes Fahrzeug zu bewegen? Wie belade ich es am besten? Wie steht ein Wohnwagen auf einem unebenen Stellplatz gerade? Kurz gesagt: Was sollte ich beachten, damit der Urlaub am Ende gelingt?

Die Spezialisten von [caravaning.info](http://caravaning.info) unterstützen dich dabei, dass auf deinem Trip alles ganz entspannt läuft – ob in Sachen Tourenplanung, Fahrzeugauswahl oder Know-how aus der Praxis. Viele hilfreiche Infos rund um Fahrzeugtechnik, Verkehrsregeln, Camping mit Haustieren und vieles mehr findest du online unter [caravaning.info](http://caravaning.info). Lass den Alltag ganz einfach hinter dir! Im Nu breitet sich die Straße vor dir aus wie ein Meer voller ungeahnter Möglichkeiten. Stress? Der muss dabei irgendwo auf dem Weg verloren gegangen sein.

> Du möchtest auch die Welt auf vier Rädern entdecken? Wichtige Infos für Einsteiger findest du unter: [caravaning.info/einsteigen](http://caravaning.info/einsteigen)



## DEINE ZWISCHENSTOPPS FÜR DEN PERFEKTEN ROADTRIP.

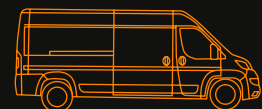
### Stopp 1: die Crew

Allein, zu zweit, Aktivurlaub oder eher chillen, mit Hund an Bord oder zusammen mit der ganzen Familie? Als Erstes solltest du dir Gedanken machen, wer alles mit auf Tour kommen soll und welche Erwartungen du an den Trip hast.



## Welcher Reise-Buddy passt zu dir?

Ein Plätzchen zum Schlafen, eine Kochgelegenheit, ein gemütliches Eck zum Sitzen, eine Waschmöglichkeit. In ihren Grundzügen sind sich Caravaning-Fahrzeuge alle sehr ähnlich, doch in Sachen Komfort ist die Bandbreite groß. Grob gesagt lassen sich zwei Kategorien unterteilen: Caravans werden mit dem Pkw gezogen, Reisemobile haben dagegen einen eigenen Motor.



### Der Campervan: der Spontane

Mit eigenem Sanitärraum oder ohne – ihre kompakte Größe macht Kastenwagen und Campervans sehr mobil sowie alltagstauglich. So passen einige Modelle z. B. noch ins Parkhaus, wenn's zum Sightseeing geht.

**Ideal für 2 Personen**



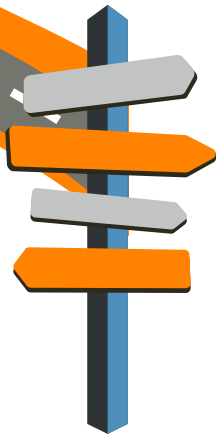
Frage richtig  
beantworten und  
einen Wohnmobil-Urlaub  
gewinnen:

**GROSSES  
GEWINNSPIEL  
AUF DER  
RÜCKSEITE!**



**Stopp 2: der Plan**

Aufregendes City-Hopping oder Entspannen in unberührter Natur – oder beides? Jeder definiert seinen Traumurlaub anders. Sammle Reiseideen und schmiede Pläne – wie konkret sie ausfallen, hast du dabei selbst in der Hand!



**Stopp 5: der Weg als Ziel**

Viele Sehenswürdigkeiten, beeindruckende Landschaften und versteckte Ecken liegen auf dem Weg. Also pack vor allem eines ein: viel Zeit. So kannst du die unabhängigste, flexibelste und individuellste Art zu reisen am besten genießen!

**Stopp 3: das Vehikel**

Du weißt, wo die Reise hingehen soll. Jetzt ist die Frage, welches Fahrzeug zu dir passt: Reisemobil, Caravan oder Campervan? [caravaning.info](http://caravaning.info) beantwortet auch diese Frage und mit der Händler- und Vermietersuche findest du schnell das Fahrzeug für deinen Trip.

**Stopp 4: die Route**

Wo kann man sich frei mit dem Wohnmobil hinstellen? Sind Hunde überall erlaubt? Gibt es besondere familienfreundliche Stellplätze? Gute Vorbereitung ist auch beim Caravaning bereits die halbe Miete.



**Das Reisemobil: das Komfortable**

Eigenes Bad mit Toilette an Bord, Wärmeisolierung für kalte Tage, ein größerer Wohnbereich: Mit einem ausgewachsenen Reisemobil steigt auch der Komfort für alle Mitreisenden.

**Ideal für 2–6 Personen**



**Der Caravan: der Flexible**

Kompakte Caravans lassen sich schon von kleineren Zugwagen ziehen, Familien-Caravans von Mittelklasse-Pkw und für die Großraum-Caravans sind entsprechend große Zugfahrzeuge ratsam. Ist der Caravan einmal abgestellt, kannst du dich dann vor Ort mit deinem Auto frei bewegen.

**Ideal für 2–6 Personen**



# EIN BISSCHEN LUXUS IN DER NATUR

Text: Annabelle Gummersbach, Wandermagazin

© Foto: Dina/Adobe Stock

Beim Thema Camping scheiden sich die Geister: Für die einen ist der Zelturlaub, ausgestattet mit raschelndem Schlafsack und Mikro-Campingkocher, der Inbegriff von Naturerfahrung. Andere hingegen könnten auf dieses Erlebnis gut und gerne verzichten. Doch mittlerweile ist Camping weitaus mehr als Übernachten im gewöhnlichen Zelt. Ein Trend, der insbesondere Menschen entgegenkommt, die gerne draußen in der Natur sind, aber dabei ein gewisses Maß an Komfort nicht missen wollen, ist „Glamping“. Dabei handelt es sich um „glamorous camping“, also in Zelten mit Luxus-Elementen. So verbringt man die Nacht unter dem freien Sternenhimmel statt im kleinen Zelt in komfortablen und (teil-)möblierten Unterkünften, tauscht die kalte Isomatte gegen ein bequemes Bett und die „Wald-

Toilette“ gegen ein eigenes Bad. Viele nationale und internationale Campingplätze bieten Glamping-Unterkünfte an, auch in einigen Nationalparks kann man sie finden. Dabei ist das Glamping-Angebot ebenso vielseitig wie die Urlaubsregionen selbst: Ob Safari-Zelt, Baumhaus oder Tiny House, die Auswahl ist groß und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

> **Weitere Infos rund ums Thema Glamping und jeweils ein umfangreiches Buchungsportal mit Filterfunktion zu allen möglichen Glamping-Varianten gibt es unter [www.glampings.de](http://www.glampings.de) oder [www.glamping.info](http://www.glamping.info)**

## ZELTEN MAL ANDERS



## GLAMPING-ZELT

Glamping-Zelte verbinden den Komfort eines Hotelzimmers mit der naturnahen Camping-Erfahrung. Sie sind möbliert und im Regelfall mit Küche, mehreren Schlafzimmern und einem Wohnbereich ausgestattet, oftmals gibt es auch ein eigenes Bad. Auch Safari-Zelte oder Lodge-Zelte sind Glamping-Varianten und eignen sich für vier bis sechs Personen. Im Glamping-Zelt fühlt man sich ein bisschen wie bei einer Safari, hört man doch die Natur außerhalb der Zeltwände, als wäre man draußen. Ein Wildnis-Abenteuer mit Luxus-Flair. Besondere Zelterfahrungen und das Gefühl einer Safari mitten in Niedersachsen erlebt man z. B. im Naturresort Land of Green in Worswede. [www.landofgreen.de/safari-lodge](http://www.landofgreen.de/safari-lodge)

## JURTE

In einer richtigen Jurte schlafen wohl die wenigsten im Laufe ihres Outdoor-Lebens, handelt es sich dabei doch um die Zelte mongolischer Nomaden. Auf einigen Campingplätzen ist es jedoch möglich, diese besondere Unterkunft auszuprobieren. Meist inmitten der Natur platziert, bieten Jurten eine einzigartige Glamping-Erfahrung: Die großen Räume mit Holzboden, Filz- und Leinenwänden sind möbliert, eine Küche gibt es meist auch. Wie es sich anfühlt, in einer original mongolischen Jurte zu schlafen, kann man etwa in der Sächsischen Schweiz bei Sebnitz ausprobieren. [www.ferien-sachsen.eu](http://www.ferien-sachsen.eu)



© Sabine van Erp, pixabay

## GLAMPING-POD

Unter einem Pod versteht man ein gemütliches Holzhaus mit rundem Dach. Rustikal, kompakt, doch dafür vollständig ausgestattet mit Betten, Küche, Essbereich sowie Bad. Übernachtungen mit Blick aufs Wasser bieten die Pods des Nord-Ostsee Camps in Silberstedt. [www.nord-ostsee-camp.de](http://www.nord-ostsee-camp.de)



© Nord-Ostsee-Camp

## WEINFASS

Wer es kuschelig und romantisch mag, kann sich eine Nacht im Weinfass gönnen. Ein Schlafplatz für zwei Personen, ein Esstisch oder ein Sofa gehören zur Standardausstattung dieser Glamping-Variante. Auch hier stehen Einfachheit und das besondere Übernachtungserlebnis im Vordergrund. Manche Weinfässer bieten darüber hinaus Luxus-Elemente wie eine Küchenzeile, ein Bad oder WLAN sowie eine Heizung im Winter. Eine Nacht in den Schwarzwälder Weinbergen ermöglicht der Anbieter „Schlafen im Weinfass“ in Sasbachwalden. [www.schlafen-im-weinfass.de](http://www.schlafen-im-weinfass.de)



© Schlafen im Weinfass

## TINY HOUSE

„Tiny“ ist Englisch und bedeutet winzig – und so ist auch ein Tiny House. Es ist ein sehr kleines Häuschen, das gerade einmal Platz für das Nötigste bietet. Die Einrichtung ist bewusst minimal gehalten: Es gibt meist ein Bett, eine Küchenzeile, Raum zum Essen und Entspannen. Zudem sind Tiny Houses günstiger und umweltfreundlich, da der Energieverbrauch durch die Größe reduziert wird. Angebote für gemütliches Glamping in Tiny Houses bzw. Cabins gibt es z. B. in Belgien und Frankreich bei Nutchel Cosy Cabins. [www.nutchel.de](http://www.nutchel.de)



© Nutchel

## BAUMHAUS

Eine besondere Form der Tiny Houses sind Baumhäuser – luxuriöse Baumhäuser wohlgemerkt. Eingebettet in Wälder oder dicke Stämme bieten diese Glamping-Unterkünfte meist Schlafzimmer, Küche und Bad und auf der eigenen Baumhaus-Terrasse genießt man die besondere Aussicht ins Grüne. Für gewöhnlich sind Baumhäuser voll möbliert und ausgestattet, sodass es nicht viel braucht für das grüne Glamping-Abenteuer. Eintauchen in echte Waldruhe kann man beispielsweise im Resort Baumgeflüster in Bad Zwischenahn in Niedersachsen. [www.baumgefluester.com](http://www.baumgefluester.com)



© Resort Baumgeflüster GmbH



EXPERTENTIPP

# EIN STOCK FÜR ALLE FÄLLE

## WARUM SICH WANDERSTÖCKE LOHNEN

**Wander-/Trekkingstöcke sind Gold wert. Sie helfen in vielen Situationen und erleichtern das Wandern – vor allem bei schwerem Gepäck. Man läuft in rutschigem oder unebenem Terrain sicherer, ihre wichtigste Funktion aber ist die Entlastung.**

Text: Ralf-Stefan Beppler, Wandermagazin



Auch wenn Wandern eine sanfte Form der Fortbewegung ist, werden beim Bergabgehen oder durch einen schweren Rucksack die Gelenke belastet. Hier kommen **Wanderstöcke** zum Einsatz: Die Krafteinwirkung auf die Kniegelenke beim Bergabgehen liegt mit Stöcken um ca. 22% niedriger als beim stocklosen Gehen. Obendrein halbiert der Stockeinsatz die Belastungsdauer der Knie. Auch die Muskeln werden durch die „Stoßdämpfer“ geschont – um bis zu 21%. Der Einsatz von Trekkingstöcken verzögert also auch das Ermüden der Muskulatur. Außerdem fördern die offene Armhaltung und der aufrechte Gang beim Wandern mit zwei Stöcken die **Atmung**, denn man bekommt mehr Sauerstoff in die Lunge. Zusätzlich erhöhen Wanderstöcke die **Trittsicherheit** deutlich. Sie ist entscheidend, vor allem bei Höhenunterschieden oder unebenem Gelände.

### MERKMALE DES TREKKINGSTOCKS

Ein Trekkingstock ist dazu gedacht, den Körper zu entlasten und zu stabilisieren. Dies gelingt u. a. durch die Schlaufe: Die Trekking-

stockschlaufe ist eine einfache **Schlaufe**, in die man von unten fasst. Diese verläuft dann unterhalb des Handgelenks. Durch den Zugriff bilden Schlaufenverlauf und Handgelenk eine stabile Einheit, auf die man Kraft zum Stützen einsetzen kann. Der Griff ist anatomisch vorgeformt, wodurch die **Sehnen weniger belastet** werden. Als Material kommen haptisch angenehmer Kork, Schaumstoffgriffe oder auch Polyamid im Preiseinstiegsbereich infrage.

### ARTEN VON TREKKINGSTÖCKEN

Die Klassiker unter den Wanderstöcken sind **Teleskopstöcke**. Diese sind meist dreiteilig mit zwei Gewinden und die Packlänge beträgt 50–65 cm. Grundsätzlich gibt es zwei Verstellsysteme: Innenjustierung mit Spreizkonus und Außenjustierung per Klemmmechanismus. Die Innenjustierung ist stabiler. Die Durchrutschstabilität sollte mind. 55 kg betragen, TÜV-geprüft sind es bis zu 150 kg. Bei Billigstöcken beträgt sie oft nur 25 kg, das ist viel zu wenig und in den Bergen ein Sicherheitsrisiko. Wichtig ist auch eine **Rückdrehsicherung**, die dafür sorgt, dass der Stock nicht zusammenrutscht, wenn der Konus sich beim Laufen lockert. Der Klemmmechanismus von außen hingegen fordert wenig Kraft beim Öffnen und Schließen. Allerdings besteht die Gefahr, die Klemmung zu locker einzustellen. Von Stöcken mit Lochraster – falls sie überhaupt noch zu finden sind – ist dringend abzuraten, da die Löcher die Gefahr eines Stockbruchs erhöhen.

Eine Alternative sind **Faltstöcke**. Ihre Elemente sind innen mit einer Schnur aus besonders strapazierfähigem Material (Kevlar- oder Aramid) verbunden. Viele Modelle lassen sich im oberen Bereich um 10–20 cm verstellen. Ein Vorteil von Faltstöcken ist ihr **Packmaß von weniger als 35 cm**. So passen sie in den Tagesrucksack und bei Fernreisen in den Koffer. Gute Faltstöcke sind ebenso belastbar wie Teleskopstöcke und auch im Berg Einsatz zuverlässig.

### TIPP!

#### Die richtige Stocklänge bestimmen:

- Oberarm gerade an den Körper anlegen
- Unterarm zu 90° anwinkeln
- Das gerade Handgelenk soll nun den Griff locker umfassen
- Bei Wanderstöcken wird die Grundstocklänge auf einem ebenen Boden eingestellt



- » Beim Wandern bergauf empfiehlt es sich, die Stöcke 5–10 cm kürzer einzustellen
- » Bergab ist eine Verlängerung von 5–10 cm empfehlenswert





Cole Sibolet

Maximaler Grip durch Aergon Air Griff



External Locking Device (ELD) für eine bedienerfreundliche Arretierung



Mehr Infos zum Makalu FX CARBON findest du im Video

GETESTET



Carbon-Leichtbauweise und Hohlraumtechnologie



♀

Optimaler Halt durch Lock Security Strap Skin 4.0



Sekundenschnelles Einstellen mit Speed Lock 2 Plus



**Wanderstock MAKALU FX CARBON**

Der faltstock bietet durch seinen Aergon-Air-Griff optimalen Komfort und Kontrolle. Der gummierte Griffkopf und die Griffverlängerung garantieren maximalen Grip bergab, während die Lock Security Strap Skin 4.0 sich perfekt an die Hand anpasst. Schnelle und einfache Einstellung durch Speed Lock 2 Plus. Der Makalu FX Carbon ist dein verlässlicher Partner am Berg!

**195,00 €**

# MUST-HAVES FÜR DIE TAGESWANDERUNG



**Rucksack auf, alles rein? Besser nicht. Ein Rucksack kann noch so ergonomisch und entlastend sein, wird er falsch gepackt, kann die Tour zur Qual für Schultern und Rücken werden. Damit das nicht passiert und ihr den Überblick über eure Wanderhabseligkeiten behaltet, haben wir hier ein paar Tipps gesammelt, was in euren Rucksack gehört – und wie ihr ihn richtig packt.**

Text: Ralf-Stefan Beppler / Annabelle Gummersbach, Wandermagazin

Der neue Rucksack ist gekauft, die Tour geplant. Doch bevor es losgehen kann, geht es ans Packen. Was sich so einfach anhört, stellt sich manchmal als schwierig heraus – vor allem, wenn man einfach viel zu viel mitnehmen möchte. Das passiert am Anfang häufig. Mit der Zeit lernt man aber, was man unterwegs braucht und was nicht.

## WIE?

Beim Packen kommt es nicht nur auf das Was an, sondern vor allem auf das Wie. Wer zu einer Tageswanderung aufbricht, ist mit einem 20–25l Wanderrucksack gut beraten. Dieser fasst etwa 5 bis 8 kg Füllung. Wichtig ist, dass das Hauptgewicht **rückennah und zentral** (also etwa zwischen Schultern und Taille) verstaut wird. In Deckelklappe und Bodenfach kommen nur leichtere Gegenstände. Was schnell zur Hand sein muss, sollte **gut erreichbar** verstaut sein. Oft ist das Wasser zum Trinken das schwerste Gepäck. Optimal sind Trinksysteme, die sich per se an der richtigen Stelle im Rucksack befinden. Wer Flaschen bevorzugt, sollte statt einem großen lieber **zwei kleine Behälter rechts und links tragen** und abwechselnd daraus trinken.

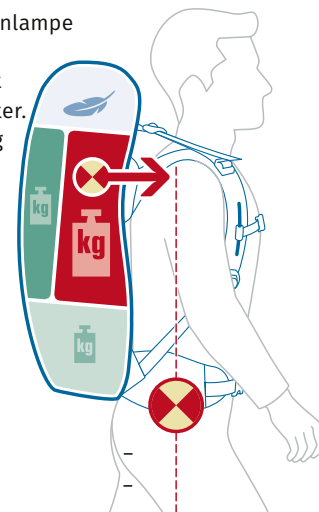
## WAS?

**Es lohnt sich, auf Tages Touren als Grundausrüstung die folgenden Dinge dabeizuhaben:**

- Wind- oder Regenjacke, Wechselsocken, evtl. Wechselshirt
- Regenhülle für den Rucksack (Tipp: Viele Wanderrucksäcke haben integrierte Regenhüllen. Ist keine dabei, am besten gleich dazu kaufen)
- Sonnenhut oder Tuch, Sonnenbrille, Halstuch
- Sonnencreme, Lippenpflege mit UV-Schutz
- Erste-Hilfe-Set (inklusive Pflaster, Blasenpflaster, Sprühverband, Insektensalbe, Zeckenzange, Desinfektionsmittel)
- Taschentücher
- Taschenmesser, Feuerzeug, Taschenlampe
- Smartphone (Akku aufgeladen!)
- Wanderkarte / Kompass / GPS-Gerät
- Wasser / Tee (pro Person mind. 1 Liter. Tipp: sich angewöhnen, regelmäßig kleine Schlucke zu trinken)
- Proviant (kohlenhydratreiche Snacks wie Müsliriegel, Obst, Traubenzucker)

## optional:

- Sitzkissen
- Toilettenpapier
- Powerbank



## DEUTER Aircomfort feiert 40 Jahre!

Heute nicht mehr wegzudenken, revolutionierte das Aircomfort-Rückensystem im Jahr 1984 den Rucksackmarkt. Der integrierte Federstahlrahmen sorgt für einen stabilen Netzurücken mit optimaler Lastverteilung und einen Ventilationsraum zwischen Rucksack und Rücken. Das sorgt für weniger Schwitzen und mehr Ausdauer. Modelle wie Futura oder AC Lite sind mit dem erkennbaren Icon ausgestattet, welches die verschiedenen Richtungen der Luftzirkulation darstellt.

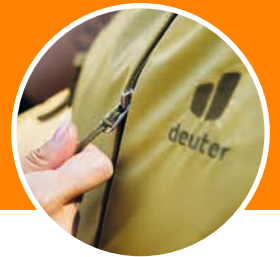


Camping Preit



## Produktvideo

Mehr über die Vorteile der DEUTER AC LITE Serie erfährst du in unserem Video.



Geräumige Frontöffnung

Leichtes Rückensystem

Praktische Reißverschluss-Garage



### Rucksack AC LITE 22 SL oder 23

Leicht, komfortabel und gut belüftet. Das bluesign®-Produkt aus recycelten Materialien ist PFAS-frei und steht mit einer Zertifizierung durch ClimatePartner und Grüner Knopf für Nachhaltigkeit. Durch die geräumige Frontöffnung ist er mühelos zugänglich, und die praktische Reißverschluss-Garage sorgt für sichere Verwahrung. Das leichte Rückensystem ermöglicht eine energieeffiziente Nutzung. Ein umweltfreundlicher, funktionaler und bequemer Begleiter für deine sportlichen Outdoor-Aktivitäten.

105,00 €

Nicht alle Produkte auf dieser Seite sind bei jedem Händler zu finden.

# MACH MIT BEIM GROSSEN GEWINNSPIEL!

DEIN CARAVANING-URLAUB WARTET!

In Kooperation mit



Frage richtig  
beantworten und  
einen Wohnmobil-  
urlaub gewinnen!  
Die richtige Antwort  
findest du auf  
Seite 28.

## LUST AUF DEINEN INDIVIDUELLEN ROADTRIP?

Hier kannst du deinen nächsten Caravanning-Urlaub gewinnen!  
Nimm bis spätestens 30. Juni 2024 an unserem großen MISSION OUTDOOR-  
Gewinnspiel teil und sicher dir mit etwas Glück deinen individuellen Abenteuerurlaub.  
Beantworte uns nur eine Frage:

Wo findest du online viele hilfreiche Infos rund um das Thema Caravanning?

wohnmobil-und-weg.de    caravanning.info    alles\_ums\_camping.de

Du weißt die richtige Antwort?

Dann nimm gleich teil **bei uns im Geschäft** oder online unter  
[www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/gewinnspiel](http://www.sport2000.de/campaign/mission-outdoor/gewinnspiel)

Mitmachen lohnt sich – das gibt es zu gewinnen:

- » 2 × 1 Gutschein über 2.600€ für die Anmietung eines Wohnmobils, zzgl. 200€ Taschengeld
- » 5 × 1 Einkaufsgutschein zu je 100€, einzulösen bei uns

Mehr zu deiner MISSION  
OUTDOOR und die für  
dich passende Beratung  
findest du bei uns!



# Ahrens

ahrens-marburg.de

Kaufhaus Ahrens GmbH & Co. KG · Universitätsstr. 14 - 22  
35037 Marburg · Tel. 06421 / 298-0

Montag - Freitag 9 - 19 Uhr · Samstag 9 - 18 Uhr



HOME OF  
EXPERTS