

outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

IM TEST:

**NIE WIEDER
FRIEREN!**

28 Wärmejacken im
großen Härtetest

Alpenrekord

**DER HÖCHSTE
WANDERGIPFEL**

So kommst du aufs
Barrhorn (3610 m)

WO TUT'S DENN WEH?

Was unterwegs schnell
gegen Schmerzen hilft

**DIE SCHÖNSTEN
WANDERWEGE
DER WELT**

TRAUMTRAILS VON ISLAND BIS KANADA

**Abenteuer
Patagonien**

Trekking-Erlebnis vor
den Granitgiganten

**LICHT INS DUNKEL
STIRNLAMPEN**

Wie gut sind die
neuen Modelle?



D 7,50 € · 0,83 € · CH 12,00 SFR · BENELUX 8,70 € · 110,20 €



A NEW VERTICAL PUSH.

trango
pro



Die Ikone des Alpinismus kehrt zurück. Und entwickelt sich weiter. Der Trango Pro GTX wurde mit Blick auf moderne Routen komplett neu konzipiert. Eine schlanke Passform für Präzision beim Klettern und 3D Flex System Evo™ für maximale Beweglichkeit auf exponierten Traversen. Das abriebfeste Obermaterial und die Vortex-Gamasche schützen vor Schnee und Geröll in gemischtem Gelände. Die neue Cube Evo-Sohle sorgt für maximale Traktion und Leichtigkeit bei allen Bedingungen. Ein neues Erlebnis in der Vertikalen. Erfahrt mehr über den Trango Pro GTX auf [lasportiva.com](https://www.lasportiva.com)



**KURZ
NOTIERT**

— ✎ —

Was uns in diesem
Monat bewegt

Im Herbst kann
das Wetter sein,
wie es will. Der
Wald ist jetzt
einfach grandios.

Roger Borgeld



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wer zurück zur Natur will, hat es nicht weit. Das habe ich neulich erst wieder gemerkt. Ein bisschen Pilze sammeln, ein bisschen offenes Feuer, ein bisschen Regen und ein bisschen Nebel - das war alles, was es brauchte, um aus einem ganz normalen Samstag einen besonderen zu machen. Ich bin dafür zum nächsten Trekkingcamp gefahren, aber die nächste Grillhütte hätte es sicher auch getan. Wenn ihr noch ein paar weitere Anregungen für Touren bei Schmuddelwetter sucht, werdet ihr ab Seite 78 fündig. Und

wenn ihr noch passendes Equipment dafür braucht: Diesen Monat hat unsere Ausrüstungsredaktion die neuesten Stirnlampen und Wärmejacken getestet. Wem das alles nicht helfen sollte, kann sich ein paar warme Gedanken machen und mit uns ins Schwelgen geraten. Wir haben eine Auswahl der schönsten Trekkingziele des Planeten für euch zusammengestellt, denn schließlich sind Herbst und Winter auch die Zeit, in der man Pläne fürs nächste Jahr schmiedet - oder auch einfach nur vor sich hin träumt. Viel Spaß dabei!

Alex Krapp

Alex Krapp Chefredakteur

AUS DER REDAKTION



Iris Kürschner

Den höchsten Gipfel, auf den man in den Alpen als Wanderer gehen kann, hat Iris Kürschner für euch bestiegen. Ab Seite 32.



Dmitrij Leitschuk

Das Leben als Nomade kann hart sein. Vor allem in der Mongolei. Davon singt Mike Brandenburg ab Seite 68 ein Lied ...



INHALT 12|2024



Die Themen
dieser Ausgabe



52| Wildes Deutschland

Zwei Mann wollen auf der Schmutter nach Donauwörth. Doch der Fluss hält dagegen.



32| Der höchste Wandergipfel

Höher als auf das Barrhorn kommen Wanderer in den Alpen nicht. Das ist der Weg.

40| Nie wieder frieren

Wir haben getestet, welche Wärmejacken euch wirklich die Kälte vom Leib halten.



06| Die schönsten Wanderwege der Welt

Einmal im Leben: traumhafte Touren
von Island bis Kanada.



18| Abenteuer Patagonien

Wandern im Reich der Berglegenden: die besten Touren zu Cerro Torre, Fitz Roy & Co.



84| Wo tut's denn weh?

Was auf Tour gegen Schmerzen hilft. Und wie ihr sie von vorneherein vermeidet.



68| Kalt erwischt

Die Härten des Nomadenlebens lernte unser Autor in der Mongolei kennen: im Altai.

TOUREN & ABENTEUER

06 Die schönsten Wanderwege

Ob als Einsteiger oder Crack: Diese Touren sollte man gemacht haben.

18 Abenteuer Patagonien

Um das Dorf El Chaltén liegt ein Weltklasse-Wandergebiet. Unsere Tipps.

32 Der höchste Wandergipfel

3610 Meter ragt das Barrhorn auf. Eine grandiose Dreitagestour führt hinauf.

38 Siegerbilder

Welche von euren Fotos bei unserem Wettbewerb gewonnen haben.

52 Wildes Deutschland

Auf der Schmutter zur Donau paddeln – klingt leicht, ist es aber nicht.

68 Kalt erwischt

Mit einer kleinen Karawane durch das Altaigebirge in der Mongolei.

78 Trotzdem raus!

Ein paar ziemlich gute Vorschläge für Schlechtwettertage in Deutschland.

TEST & EQUIPMENT

40 Nie wieder frieren

Die aktuellen Wärmejacken im großen outdoor-Praxis- und Labortest.

60 Partner für den Winter

Mützen für alle, die ausnahmsweise keinen kühlen Kopf bewahren wollen.

62 Tested on Tour

Von Wanderstiefel bis Unterwäsche: Outdoor-Produkte im Langzeit-Check.

66 Kraftpakete

Power Stations machen das Campen leichter. Darauf kommt es bei ihnen an.

90 Volle Strahlkraft voraus

Wie gut sind die neuen Stirnlampen? Unser Test bringt es ans Licht.

OUTDOOR-COACH

64 Könige der Nacht

Wie Waldkäuze sich perfekt an die Jagd im Dunkeln angepasst haben.



90|
Stirnlampen
Was können die neuen Modelle?

84 Wo tut's denn weh?

Was ihr tun könnt, wenn euch auf Tour Rücken, Füße oder Knie plagen.

SZENE-NEWS

26 Den Mönchen auf der Spur

Wenn er fertig ist, wird der Zisterzienserweg durch sechs Länder führen.

27 Bye-bye Afrika

Warum viele Vögel nicht mehr so weit in den Süden ziehen – oder gar nicht.

28 Ziemlich hip

Ob fürs Handy oder die Trinkflaschen: drei Hüfttaschen für Outdoorer.

Fachmarkt **67** Vorschau/Impressum **98**

62|
Tested on Tour
Outdoor-
Produkte im
Langzeit-Check



AUFBRUCHS- STIMMUNG

Egal ob als Neuling oder Profi: Nichts öffnet einem so die Augen für die Schönheit der Erde wie eine Trekkingtour. Diese Trails lohnen besonders.



Ein kleines Zugeständnis
an die Bequemlichkeit:
Die Brücke über den
Little Yoho River erspart
einem die Suche nach
einer Stelle zum Furten.



WO FANTASY WIRKLICH IST

»Unaussprechlich gut!« – wo mancher an Apothekenwerbung denken mag, kann einem auch Island in den Sinn kommen. Denn auf der Insel der Vulkane und Lava-Landschaften reiht sich ein unaussprechlicher, aber atemraubender Ort an den anderen: Mächtige Gletscher, dampfende Quellen und surreale Mondlandschaften prägen das Bild. »Iceland in a Nutshell« erleben Wandernde auf dem berühmten viertägigen Laugavegur-Trek im Süden. Als Verlängerung oder kürzere Alternative führt der Fimmvörðuháls-Trail unter anderem über die Vulkanasche des 2010 ausgebrochenen Gletschervulkans Eyjafjallajökull. Þórsmörk, eine Landschaft wie aus Herr der Ringe, verbindet die Treks. Ein übersinnliches Vergnügen.

1 Im Hochtal Þórsmörk treffen Laugavegur- und Fimmvörðuháls-Treks aufeinander.



1 FÜR EINSTEIGER: FIMMVÖRÐUHÁLS

Mit einem gemütlicherem Pensum wartet die südliche Verlängerung des Laugavegur auf: In zwei Etappen lässt sich der Weg von Þórsmörk bis Skógar (24 km, 1360 Hm) gut einteilen. Wer nur die Tour über das Fimmvörðuháls-Plateau wählt, startet aber besser an ihrem Süden in Skógar, das praktischerweise an der Ringstraße rund um die Insel liegt. Von dort steigst du zur Hütte Fimmvörðuskáli auf 1100 Meter Höhe auf, dann folgt der Abstieg bis Þórsmörk mit starkem Kontrast: aus der Gletscherlandschaft um Eyjafjallajökull ins grüne Tal. Transfer wie beim Laugavegur-Trek via Highland-Bus (re.is/highland-bus/). Trekinfo: trekkingtrails.de/fimmvoerduhals

2 DER KLASSIKER: LAUGAVEGUR

Von den gold glitzernden Bergen Landmannalaugars ins grüne Tal von Thor, Þórsmörk, leitet der Laugavegur Trek 52 Kilometer und vier Tage durch den Süden Islands. Die Tour hat in den letzten Jahren stark an Beliebtheit gewonnen - kein Wunder, denn der Weg reiht ein Highlight der wild-schönen Gegend ans nächste: schwarze Lavazungen, gefühlt bodenlose Schluchten und skurrile Gipfel. Immer wieder stehen eiskalte Flussquerungen an, so spürt man auch körperlich den herben Charme der rauen Gegend. Der Laugavegur eignet sich gut im September, wenn die Flüsse weniger Wasser führen und sich nicht mehr allzu viele Wanderer dorthin verirren. Vorteil der Beliebtheit: Man kann mittlerweile komfortabel nächtigen und statt Tütenfutter frische Küche genießen. Oder man zieht mit Zelt und Kocher los. Zum Start und Ende fährt der Highland-Bus ab Reykjavik (rund 80 € pro Strecke). Tipp: Im Vorfeld buchen! theicelandtrail.com

2 Gut lachen haben: Mit 36 °C sind die Quellen Landmannalaugars perfekt temperiert.



Enecco/Björgvin Hiltmarsson

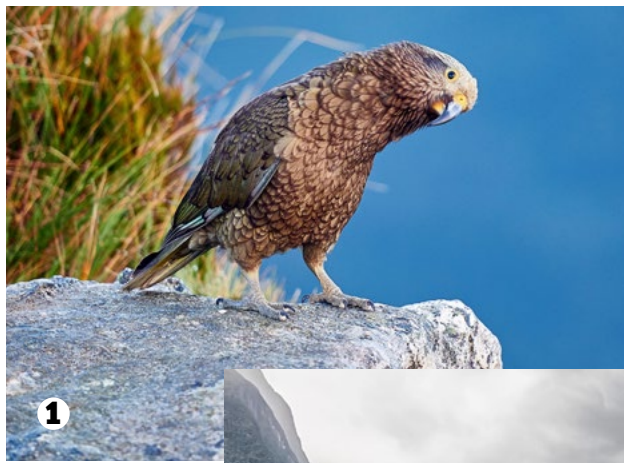


3

Aus der verwunschenen Welt
der Farne führt der Dusky
Track zu kargen Hochebenen.

DAS SCHÖNSTE ENDE DER WELT

Wer eine Reise um den halben Globus unternimmt, tut das in der Regel nicht ohne triftigen Grund. Die Natur Neuseelands liefert Reiseanlässe gleich im Dutzend. Sei es die eher subtropische Nordinsel mit kilometerlangen Stränden und türkisgrünen Buchten oder die dünner besiedelte Südinsel mit ihrem am Mount Cook 3724 Meter hohen Gebirge. Ganz im Süden liegt eines der Kronjuwelen des Inselreichs: der Fiordland Nationalpark. Hier wächst in einer Landschaft, so zerklüftet wie die Küste Norwegens, ein weltweit einzigartiger Regenwald. Ein Paradies für Paddler und Trekkingfans.



Vogelwilde Natur: Keas, auch Bergpapagei genannt, sieht man am Kepler Track häufig.

Unten: Stilleben am Milford Sound: Er ist bis 260 Meter tief und Heimat von Delfinen.



1 FÜR EINSTEIGER: KEPLER TRACK

Der deutsche Astronom Johannes Kepler ist Namenspate für die Gebirgskette, die sich zwischen dem Lake Te Anao und dem Lake Manapouri erstreckt. Hindurch führt ein 60 Kilometer langer Rundweg, den Wanderer von der Ortschaft Te Anao aus in drei bis vier Tagen bei fast jedem Wetter in Angriff nehmen können. Anders als die anderen neuseeländischen »Great Walks«, die alten Handelsrouten der Maori folgen, wurde er eigens für Trekkingfans angelegt, führt zu grandiosen Aussichten über die großen Randseen der Südalpen und ist ohne große Logistik machbar. Offizielle Seite: doc.govt.nz/keplertrack

2 DER KLASSIKER: MILFORD TRACK

Als »finest Track in the World« brachte es die viertägige Tour schon 1908 im London Spectator zu Ruhm. Damals gelangten Reisende nur über diese Route in den Milford Sound, dessen zentraler Gipfel, der Mitre Peak, fast schon zum Nationalsymbol geworden ist. Damals ließen sich Reisende

per Boot in einen Arm des Lake Te Anao bringen und gingen dann 53 Kilometer in den Milford Sound. Das ist im Wesentlichen so geblieben, nur dass es heute von dort mit einer weiteren Fähre zur Straße geht, die durch einen Tunnel aus dem Fjord führt. Der beliebteste Track Neuseelands ist immer noch einer der schönsten, muss allerdings lange im Voraus gebucht werden. Nur 50 Wanderer pro Tag erhalten ein Permit für die Hütten, wer es lieber gediegener mag, bucht eine private Tour und übernachtet in luxuriösen Lodges (ab 1500 Euro pro Person). Offizielle Seite: doc.govt.nz/milfordtrack

3 FÜR PROFIS: DUSKY TRACK

In einen der entlegensten (und schönsten) Teile des Fiordland Nationalparks gelangen Wandernde auf dem Dusky Track. Im Gegensatz zu den anderen hier vorgestellten Wegen handelt es sich dabei im Wesentlichen um eine markierte Route im Urwald, stellenweise schafft man nicht mehr als einen Kilometer in der Stunde, es gibt kein Handynetz. Für die 84 Kilometer sollte man 8 bis 10 Tage einplanen. newzealand.com/de/feature/dusky-track/

WIEGE DES TREKKINGS

Anno 1965 führte der britische Bergsteiger Jimmy Roberts zusammen mit dem Sherpa Ang Temba drei Amerikanerinnen in das Basecamp des Mount Everests – der erste kommerzielle Trek in Nepal. In den Siebzigern avancierten der Everest Base Camp Trek und die Annapurnarunde zu den beliebtesten Trekkingrouten der Welt. Die faszinierenden Bilder der Achttausender brachten immer mehr Touristen ins Land, neue Touren wie der Manaslu Trek kamen hinzu. Üblicherweise übernachtet man auf den Touren in Teehäusern, kann aber auch zelten. Allerdings schreibt das Land seit 2023 für Treks einen Guide vor. Info: taan.org.np/service/trekking, Permits: ntb.gov.np/things-to-do/trekking

In den Hängen funktioniert der Anbau von Gemüse und Getreide nur auf Terrassen.

Rechts: Zelten im Annapurna Basecamp (4200 m) erfordert einen guten Schlafsack.



1 FÜR PROFIS: MANASLU-CIRCUIT

Wer große Kulissen liebt und 14 Tage mit kleinem Komfort auskommt, ist auf der Manaslu-Runde richtig. Etwa sieben Stunden Richtung Nordwesten dauert die Jeepfahrt von Kathmandu ins Dorf Soti Khola – dann geht es los. Auf den nächsten 180 Kilometern sind die wenigen Dörfer im Mansiri-Himal-Gebirge das einzige Stück Zivilisation. An Wasserfällen, durch Schluchten und über Hängebrücken geht es hinauf, nach 70 Kilometern sieht man ihn dann vom Dorf Lho (3180 m) aus zum ersten Mal: den gigantischen Manaslu (8163 Meter). Die Luft wird jetzt immer dünner, bis man mit dem Larkya-La-Pass (5163 m) den höchsten Wegpunkt erreicht.

2 DER KLASSIKER: ANNAPURNA-CIRCUIT

Mit dem 5406 Meter hohen Thorong-La hat sie den höheren Pass, trotzdem ist die Annapurna-Runde komfortabler als die um den Manaslu. Es liegen mehr Orte am Weg, die Teehäuser bieten manchmal sogar Einzelzimmer und in niedrigeren Lagen teils warmes Wasser, die Steigungen fallen gleichbleibender aus. Doch ohne eine gute Fitness geht es auch hier nicht: Schon in der kurzen Variante von Besisahar bis Jomson kommen 170 Kilometer und 7500 Höhenmeter zusammen. Aber die Kombination von subtropischen Tälern und eisigen Gipfeln, Rhododendronwäldern und kargen Hochtälern ist jede Anstrengung wert. Dauer: 12 bis 14 Tage.

3 FÜR EINSTEIGER: POON HILL

Die gute Nachricht für alle, die nicht gleich über 5000er-Pässe wollen: Einer der schönsten Blicke Nepals eröffnet sich schon auf 3200 Metern - für Landesverhältnisse eine bessere Hügelwanderung. Folgerichtig heißt der Aussichtspunkt auch Poon Hill und nicht Poon Mountain. Trotzdem bekommt man oben zwei Achttausender geboten: Dhaulagiri (8167 m) und Annapurna I (8091 m), außerdem den Machapuchare, wegen seines gegabelten Gipfels auch Fishtail Mountain genannt. Mehrere Treks führen auf Poon Hill, in drei bis fünf Tagen von Nayapul (2000 Hm) oder von Ghandruk (1300 Hm). Am besten stehst du für den steilen Schlussanstieg um vier auf - dann kommst du zum Sonnenaufgang an.



3 35 Kilometer trennen Poon Hill und Dhaulagiri (8167 m), die Nummer 7 auf der Welt.

GELOBTES LAND

Der Goldrausch, die Surfkultur, das gute Wetter: Über kaum eine Region der Erde meinen wir so viel zu wissen wie über Kalifornien. Aber wer kennt hierzulande die Sierra Nevada? In Kaliforniens mächtigstem Gebirge ragen 14 Gipfel mit mehr als 14 000 Fuß Höhe auf – 4267 Meter. Auf dem 360 Kilometer langen John-Muir-Trail, der im legendären Tal von Yosemite beginnt, bekommt man viele von ihnen zu Gesicht. Und am Ende geht es auf den höchsten von ihnen hinauf, den Mount Whitney (4421 m). Da bleiben die Surfklamotten lieber zu Hause. Es sei denn, man wandert doch lieber den 41 Kilometer langen Lost Coast Trail – auf ihm kann man Badeshorts gebrauchen.



2

Traumstart: Im Yosemite-Tal beginnt der John Muir Trail durch die Sierra Nevada.

**1**

Der Pazifik ist auf dem Lost Coast Trail immer nah. Gezeitentabelle studieren!



TandemStock/Rachid Dahmoun

1 FÜR EINSTEIGER: LOST COAST TRAIL

Vierhundert Kilometer nördlich von San Francisco wird die kalifornische Küste so steil und zerklüftet, dass der berühmte Highway 1 sie umgeht. Zu Fuß kann man ihre wilde Schönheit aber erleben: auf dem 41 Kilometer langen Lost Coast Trail zwischen dem Mattole River Campground und dem tiefschwarzen Black Sands Beach. Wandernde sollte die Gezeitentabelle kennen, ehe sie sich auf den Weg entlang der Klippen und Strände machen und den Wogen des Pazifiks lauschen. Gefasst sollten sie auch auf den Anblick von Seelöwen und Walen sein. Den Proviant für die zwei- bis dreitägige Strecke muss man mitbringen, übernachtet wird wild: unter freiem Himmel oder im Zelt. blm.gov/visit/lost-coast-trail

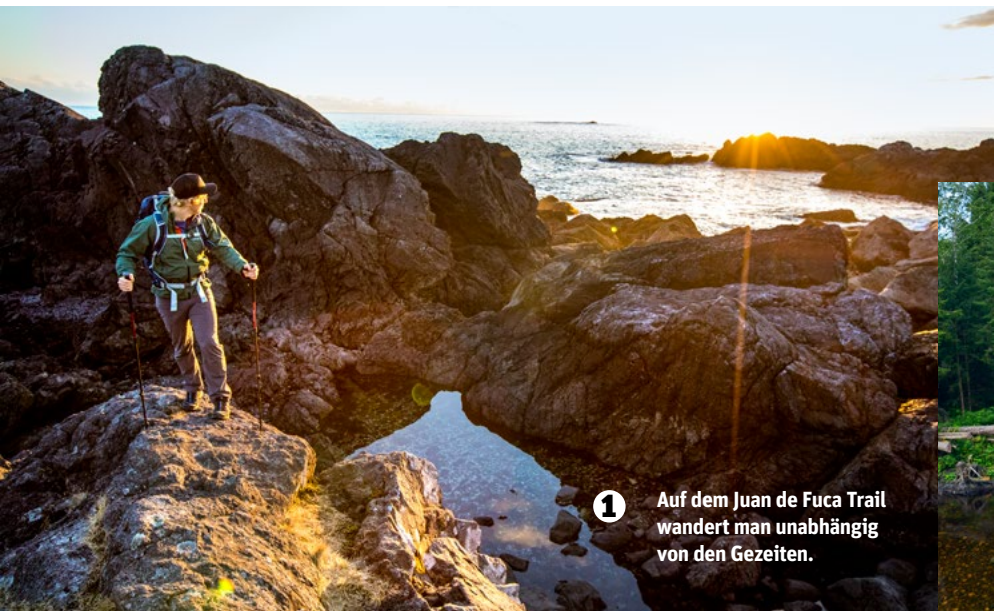
2 DER KLASSIKER: JOHN MUIR TRAIL

Trekking auf dem John Muir Trail bedeutet 360 Kilometer echtes Abenteuer ohne offizielle Zeltplätze und mit großem Gepäck. 14 000 Höhenmeter stehen an, meist wandert man zwischen 2500 und 3500 Meter Höhe. Ihr quert die Wildnis der Nationalparks Yosemite, Kings Canyon und Sequoia, schraubt euch auf einsame Pässe, taucht in eiskalte Bergseen, streift über Blumenwiesen unter mächtigen Granitgipfeln. Und ihr werdet Teil einer Community, die mindestens zweierlei gemeinsam hat: Begeisterung für die Wildnis und die bärensichere Tonne für den Proviant. Am Schluss habt ihr dann auch die Kondition, um auf den Mount Whitney zu kommen, den höchsten Berg der USA ohne Alaska. nps.gov/yose/planyourvisit/jmt.html

GROSSES VORBILD

Wie in Kanada! Das hört man in Deutschland oft, wenn man für Landschaften mit mächtigen Wäldern oder grandiosen Seen einen Vergleich sucht. Da liegt es nahe, einmal im Leben das Original zu bereisen. Natürlich bietet das zweitgrößte Land der Erde unendliche Möglichkeiten dazu, aber die an der Westküste gelegene, etwa 450 Kilometer lange Insel Vancouver Island zählt ganz sicher zu den schönsten. Hier erstreckt sich die wilde Pazifikküste mit Felsen und Sandstränden, an denen uralte Wälder stehen. In ihnen sagen sich Weißkopfseeadler und Schwarzbären gute Nacht, vom Ufer aus kann man Orcas und andere Wale sehen ...





1 Auf dem Juan de Fuca Trail wandert man unabhängig von den Gezeiten.



3 Wo die Brücken fehlen, geht es auf dem North Coast Trail am Drahtseil weiter.

Ben Wijnant



2 Der Sound der Westküste? Eine Mischung aus Waldes- und Meeresrauschen!

1 FÜR EINSTEIGER: JUAN DE FUCA TRAIL

Nur eine gute Stunde dauert die Fahrt mit dem Shuttlebus von der Inselhauptstadt Victoria zum China Beach an der Pazifikküste, wo der Trail startet. Vier bis fünf Tage sollten Trekkingfans für die »nur« 47 Kilometer lange Strecke nach Port Renfrew einplanen – anders als in europäischen Gefilden muss man auf dem Weg über und unter Baumhindernissen hindurch, verwurzelte Böschungen hinauf und hinabklettern. Auch konditionsstarke und erfahrene Wanderer schaffen so nicht mehr als zwei bis drei Kilometer in der Stunde – zumal sie eine Trekkingausrüstung schleppen. Bei schlechtem Wetter oder im Notfall führen Pfade zur im Hinterland gelegenen Straße. Übernachtet wird im Zelt: auf den neun am Weg gelegenen, ausgewiesenen Campingplätzen, die zwar vorher gebucht werden müssen, aber nicht limitiert sind. bcparcs.ca/juan-de-fuca-park/

2 DER KLASSIKER: WEST COAST TRAIL

Wilder, länger und ausgesetzter führt der große, berühmte Bruder des Juan de Fuca Trails auf 75 Kilometern von Pachena Bay bis Port Renfrew. Sechs bis sieben Tage und länger brauchen Wanderer in der Regel, die Anzahl der Permits ist begrenzt. Es empfiehlt sich, schon im Januar zu buchen. Der Trail öffnet vom 1. Mai bis zum 30. September und hat es in sich, es geht durch tiefen Schlamm, Furten und über 100 Leitern. Warum das alles? Sitka-Fichten, einsame Strände und Walsichtungen. parks.canada.ca/pn-np/bc/pacificrim

3 FÜR PROFIS: NORTH COAST TRAIL

Noch wilder und noch ausgesetzter, noch grandioser: An der Nordspitze von Vancouver Island liegt der Cape Scott Park. Wenige Reisende gelangen hierhin, zumal Trekker den Trailhead des 43 Kilometer langen North Coast Trails in Shusharty Bay nur per Wassertaxi oder Wasserflugzeug von Port Hardy aus erreichen. Zivilisation sowie Handyempfang enden hier. Dafür hat man Sandstrände, Wälder und Wildlife für sich. bcparcs.ca/cape-scott-park/