



Foto: WM-Archiv

EINFACH HOCH HINAUS!

Bergwandern ist ein faszinierendes Erlebnis. Das ferne Gipfelkreuz scheint unerreichbar, womöglich zehren schier endlose Serpentinan an der Kraft. Aber einmal oben angekommen, wird man mit einer tollen Rundschau belohnt und vergisst schlagartig alle Mühsal. Dabei ist ja erst die Hälfte geschafft. Der Abstieg ist oft noch mühevoller als der Aufstieg.

Die Berge sind herrliche Kulissengeber und faszinieren auf allen Kontinenten – und beileibe nicht nur die „Großen Gebirge“. Für die Mehrzahl der Wanderer geht es meist auch nicht um extremes Kraxeln auf irgendwelche der „wichtigen“ Gipfel. Zwei, drei Ebenen tiefer ist die Anziehungskraft doch viel größer. Bergwandern ist nicht nur einer kleinen Gruppe von austrainierten, verwegenen Bergsteigern vorbehalten, sondern verhilft der ganzen Wandergemeinde zu herrlichen Bergerlebnissen.

Sicherheit und Leistung

Das deutlich abgespeckte Leistungsniveau ist einerseits ein Vorteil, andererseits aber auch ein Fluch. Berg bleibt Berg und Gebirge auch Gebirge – mit allen Risiken, Wetterumschwüngen und Strapazen. Es ist nämlich ziemlich egal, ob man in einer vergleichsweise niedrigen Höhe von 1.500 Metern einen Grat runterpurzelt oder beim Versuch den Bianco Grat zu gehen, weil man sich nicht ausreichend trittsicher oder schwindelfrei bewegt. Da verwundert es auch

nicht, dass die Statistiken der Bergwachten mehr Opfer in tieferen Regionen vermelden als im Gipfelbereich. Wer richtig hoch hinausgeht, kennt sich in aller Regel auch sehr gut aus. Die tieferen Regionen werden dagegen gerne unter- und die eigene Leistungsfähigkeit überschätzt. Deshalb hat auch das Bergwandern etwas mit Sicherheit, richtiger Vorbereitung, sorgfältiger Planung und Erfahrung zu tun. Das betrifft auch die Bekleidung. Bergtaugliche Bekleidung ist immer auch eine Sicherheitsausrüstung und sollte eher mehr können als zu wenig.

An den Füßen fängt es an

Der Trend zu Multifunktionsschuhen wird bei den klassischen Bergschustern und der Bergwacht mit Argwohn betrachtet. Häufig, wie so oft in der Werbung, wird bei der Leistungsfähigkeit schamlos übertrieben. Das „Multi“ bei den Funktionsschuhen bezieht sich nicht auf unterschiedliche Höheneinsätze beim Bergwandern, sondern nur auf die vielfältigen Möglichkeiten im normalen Alltag. Der Multifunktionsschuh ist perfekt bei der Arbeit, in der Freizeit, beim Flanieren, für sportlichere Einsätze wie Nordic Walking oder auch für Spaziergänge, doch niemals für Wanderungen abseits von befestigten Wegen, auf Geröllfeldern, bei starken Steigungen und Abstiegen. Wer in die Berge will, braucht einen Bergschuh – und was das bedeutet ist klar definiert. Zur gängigen Unterscheidung ist die Klassifizierung der Schuhe in die Kategorien A, B, C und D geworden. Diese Orientierungshilfe hat der damalige Firmenchef und Inhaber von Meindl, Alfons Meindl, bereits in den siebziger Jahren entwickelt. A bezeichnet dabei den Leichtwanderschuh für Freizeit und Alltag. B ist der Trekkingklassiker für bequemes Wandern auf festen Wegen und ausgebauten Steigen. C ist der Bergschuh mit zuverlässiger Trittsicherheit für alpines Trekking und D der Hochgebirgsschuh für extreme Einsätze, der auch absolut steigeisenfest in Fels und Eis ist. Bergwanderschuhe sollten also mindestens der B-, noch besser der C-Kategorie angehören. Das bedeutet:

- *fester, hoher Lederschaft für den Knickschutz des Knöchels auf unebenen Wegen,*
- *stabile, feste Sohle, bei der Geröll und Bodenunebenheiten den Fuß nicht lädieren können,*
- *griffiges, selbstreinigendes Sohlenprofil, damit man auch ordentlich Halt hat.*

Dazu gibt es ein paar weitere Vorteile, die die Langlebigkeit des Schuhs erhöhen, z.B. der hochgezogene Gummirand an der Sohle oder den Fuß zusätzlich schützende, stabile Fersenkappen und Zehenboxen. Zum Schuh gehört dann natürlich auch der gut gepolsterte und robuste Socken.

Das Lagensystem: weiterhin unschlagbar

Neben der Trittsicherheit und Schrittsicherheit ist der Schutz des Körpers vor äußeren Einflüssen in den Bergen enorm wichtig. Selbst wenn es im Tal angenehm warm ist, kann es auf einem Gipfel oder Grat unge-

mütlich kühl werden. Und durch Wind sogar gefährlich kalt. Da man aber beim Auf- und Abstieg gleichermaßen gehörig ins Schwitzen kommen kann, muss man die Bekleidung gut dosieren und variieren können. Mit dem klassischen 3-Lagen Bekleidungs-, oder Zwiebelssystem, klappt das immer noch am besten. Die erste Lage direkt am Körper hat die Aufgabe, die Körperfeuchtigkeit zu managen. Bei Aktivität muss sie den Körper kühlen. Dazu braucht sie die Schweißfeuchtigkeit des Körpers und leitet sie rasch ab. In Pausenzeiten jedoch muss sie in der Lage sein, die Feuchtigkeit so weit vom Körper weg zu halten, dass dieser nicht auskühlt. Dann kommt der Bekleidung bereits eine wärmende Aufgabe zu.

Isolieren und trotzdem federleicht

Die zweite Lage hat die Aufgabe, die Wärme, die der Körper abgibt, zu konservieren, indem sie durch Bausch und Lufteinschluss isoliert. Der Klassiker ist hier das Fleece oder bei extremer Kälte die Daunenjacke. Da die meisten Menschen eher bei gutem Wetter und bei gemäßigten Temperaturen Bergwanderungen beginnen, kann die zweite Lage auch ein Softshell sein. Das ist meist nicht ganz so warm, bietet dafür aber mehr Schutz gegen Wind und Nässe, so dass man das Softshell auch gut ohne Überjacke tragen kann. Die dritte und äußerste Lage ist der Wind- und Wetterschutz. Der sollte 100% wasserdicht und so atmungsaktiv wie möglich sein. Vor allem bei der dritten Lage ist das Thema Lightweight, also Gewichtsreduktion, ein Trend. Die leichteste absolut wasserdichte und atmungsaktive Jacke liegt bei 152 Gramm und passt in eine Faust. Da kann man allerdings auch nicht das robusteste Material erwarten. Diese Lightweightprodukte sind gute Notjacken für bewegungsintensive Aktivitäten wie Trailrunning oder Langlauf sowie solche, bei denen normalerweise keine Belastung auftritt, z.B. beim Radfahren. Zum Bergwandern sollte die Jacke schon etwas robuster sein. 400 bis 500 Gramm sind für eine rucksacktaugliche Jacke immer noch hervorragend leicht – und einen Rucksack sollte man beim Bergwandern immer dabei haben.

Hose wie Jacke

Zur wasserdichten Jacke gehört meist auch eine wasserdichte Überhose. Die ist zumindest für längere Touren Pflicht. Bei Tagestouren ist man mit einer Softshell-Hose oder einer robusten Baumwollmischhose meist ausreichend geschützt, ohne dass man eine zusätzliche Überhose dabei haben muss. Zum einen friert man an den Beinen nicht so schnell und auch die Auswirkungen nasser Beine sind nicht so schlimm wie die eines nassen Oberkörpers. Außerdem sind die Softshell-Hosen meist sehr viel angenehmer zu tragen, weil sie elastisch sind und die Beweglichkeit nicht einschränken.

Tipp: Funktionsbekleidung und Bergwanderschuhe kauft man am besten im Fachgeschäft. Und zwar in einem spezialisierten Ausstattungsgeschäft und Bekleidungsgeschäft, in dem Beratung groß geschrieben wird! Billig ist wahrhaftig nicht ausreichend für die Anforderungen.

FIRST CLASS

HERSTELLER / PRODUKT / PREIS	WAS IST'S?	WORAUS IST'S?	WAS KANN'S?
 Berghaus Axis Jacket 299,95 Euro	Wasserdichte Jacke	3-Lagen Gore-Tex Pro Shell	Sicherheit! Diese Jacke gewährt zuverlässigen Schutz bei jedem Mistwetter und das bei einem Gewicht unter 500 Gramm. Rucksacktauglich mit angeschnittener Kapuze, 4 Taschen.
 Patagonia R2 Bio-Mimicry 155,00 Euro	Fleece	Polartec Bio-Mimicry Fleece 100% Polyester	Pelzig! Die Struktur von diesem Fleece ist einem Tierfell nachempfunden. Längere und kürzere „Faser-Haare“ sorgen für die kuschelige Optik, viel Wärme und eine pillfreie Oberfläche.
 X-Bionic Technology Trekking-Shirt S/S 80,00 Euro	Funktionswäsche	88% Polyamid, 8% Elasthan, 4% Polypropylen	Gepolstert! Die erste Funktionswäsche speziell für Rucksackträger. Mit innovativer Strickstruktur an den Stellen, an denen der Rucksack aufliegt: Schultern und Hüfte. Das sorgt für Komfort und Ventilation.
 Norröna Softshell Bo Pant 119,00 Euro	Softshell Berghose	Flex 1 einlagiges Stretchmaterial	Beweglich! Diese Softshell-Hose ist sehr elastisch und macht Steig- und Kletterbewegungen mit ohne einzuschränken. Stark wasserabweisend, fast winddicht und gut abriebfest.
 Lowa Khumbu GTX 169,95 Euro	Bergwanderschuhe	Obermaterial: Veloursleder, Cordura Zwischensohle: EVA-Dämpfung Laufsohle: Vibram Pinto	Bergfreund! Wetter und Trail egal: Dieser Schuh geht seinen Weg. Für anspruchsvolle Trekkingtouren, Klettersteige und Bergwanderungen. Mit Gore-Tex Membran für Nässeschutz.

BUSINESS CLASS

 Jack Wolfskin Topaz 179,95 Euro	Wasserdichte Jacke	2-Lagen Texapore Smoothlight	Leise! Das Knistern und Rascheln nervt an vielen wasserdichten Jacken. Diese ist raschelarm durch den weichen, textilen Oberstoff. Mit Zipp-In Reißverschluss für eine Fleecejacke und den Ganzjahreseinsatz.
 Nike ACG No Sew Composite Jacket 140,00 Euro	Softshell	93% Polyamid, 7% Spandex Innen: 100% Polyester	Nahtfrei! Eine komplett gebondete, also verklebte Jacke ohne Nähte. Kein Reiben, weniger Gewicht und robuster. Leicht wärmend und auch gut als oberste Schicht bei anspruchsvollen Wanderungen zu tragen.
 Smartwool Microweight T-Shirt 49,95 Euro	Funktionswäsche	100% Merinowolle 150 Gramm Jersey Knit	Wollig! Diese Funktionswäsche macht einfach Spaß. Warm bei Kälte, kühlend im Sommer, kein Schweißgeruch, angenehm weich und einfach in der Maschine zu waschen. Macht auch als T-Shirt einen guten Eindruck.
 Lundhags Traverse 135,95 Euro	Wanderhose	65% Polyamid, 35% ökologische Baumwolle	Ökologisch! Organische Baumwolle und fluorkarbonfreie Imprägnierung sorgen für einen gesunden Tragekomfort, hohe Stabilität und Vielseitigkeit. Mit verstärkten Knien und Innenkanten.
 Trezeta Tasman DOM 129,90 Euro	Bergwanderschuhe	Obermaterial: Leder und Cordura Futter: OutDry Membran Sohle: Vibram	Leichtgewicht! Dieser Bergschuh ist leicht und bleibt es auch, weil die Membran in einer neuen Technologie direkt an das Leder angebracht ist und der Schuh durch Nässe nicht schwerer wird. Stabile Sohle, Knickschutz, wasserdicht und atmungsaktiv.

HERSTELLER / PRODUKT / PREIS	WAS IST'S?	WORAUS IST'S?	WAS KANN'S?
 <p>MaierSports Sasso Jacket 199,95 Euro</p>	Wasserdichtes Softshell	100% Polyester mit m'Tex Membran	Wasserdicht! Ist zwar ein Softshell, aber komplett wasserdicht und deshalb auch als 3. Lage prima zu tragen. Voll verklebte Nähte, monoelastisch, abtrennbare Kapuze, verstärkte, anatomische Ärmel, großzügige Taschen.
 <p>Northland Trail Stretch Jacket 69,95 Euro</p>	Sommersoftshell	2-Phasen Material, 100% Polyester	Vielseitig! Diese Jacke kann viel. Als 2. Lage wärmt sie leicht durch die innere Schlingkonstruktion. Bei hochaktiven Tätigkeiten bietet sie Bewegungsfreiheit, Schutz und Atmungsaktivität.
 <p>Odlo Crew Neck Evolution Light L/S 44,95 Euro</p>	Funktionswäsche	Polyester, Elasthan	Modern! Die Funktionswäsche von heute lässt die alten Teile wirklich alt aussehen. Leichtes Materialmix in unterschiedlicher Strickstruktur und dem Odlo effect gegen Gerüche machen aus Unterwäsche bei Wärme auch Oberwäsche.
 <p>Regatta Geo Mountain Pant 34,95 Euro</p>	Wanderhose	Venture Tech Extra 100% Polyamid	Sunblocker! Wenn es im Gebirge mal heiß wird, behält diese Hose einen kühlen Kopf. Mit einem Sonnenschutz von UPF 40+ brennt nichts an. Elastische Einsätze sorgen für Bewegungsfreiheit. Gemütlicher Bund.
 <p>Columbia Daska Pass 129,95 Euro</p>	Bergwanderschuhe	Obermaterial: Cordura mit Leder Futter: Contour Comfort mit Omni Tech Membran; Vibramsohle	Anpassungsfähig! Das weiche Contour Comfort Futter passt sich von innen an den Fuß an, vermeidet Blasenbildung und sorgt für Tragekomfort. Stabile Manschette und robuste Laufsohle von Vibram.
 <p>Bach Big Cheese 129,95 Euro</p>	Rucksack	Volumen: 40 Liter Rückenlänge: 55 cm Material: 420 Mini-Ripstop	Hochtourer! Dieser Rucksack ist kein Käse, sondern solides Handwerk und perfekt für alpine Hochtouren mit mittlerem Gepäck. Toploader mit zusätzlichem Zugang über einen Seiten-Reißverschluss.
 <p>Deuter Cruise 24 89,95 Euro</p>	Rucksack	Volumen: 24 l Gewicht: 1.240 gr Maße: 60 x 31 x 20 cm Material: Micro Rip Nylon	Multitalent! Egal, ob man Ski oder Schneeschuhe im Winter, Kletterseile oder Werkzeuge im Sommer transportiert. Hier passt alles. Bewegliche Hüftflügel mit breiter Auflage, Belüftung an der Wirbelsäule, große Seitentaschen, Front- und Deckelfach.
 <p>Osprey Kestrel 38 110,00 Euro</p>	Rucksack	Volumen: 38 l Gewicht: 1.390 gr Material: 210 D Ripstop Nylon	Tragbar! Der neue Kestrel ist ein klassischer Bergrucksack mit Toploader-Funktion für materialintensive Tagestouren oder längere Tripps. Integrierter Regenschutz, belüftbarer Rücken, separates Schlafsackfach und viele Befestigungen.
 <p>Black Diamond Equipment Contour Elliptic Shock 109,00 Euro</p>	Teleskopstock 3-fach	Material: Aluminium Gewicht: 664 Gramm Packmass: 68 cm Max. Länge: 140 cm	Gedämpft! Ein vierstufiges Dämpfungssystem verhindert Vibrationen und verringert Ermüdungen der Muskulatur. Doppelter FlickLock Verschluss: Die Elliptic Technologie erhöht die Stockfestigkeit um das Doppelte.
 <p>Komperdell Carbon Airshock 129,95 Euro</p>	Teleskopstock 3-fach	Material: Carbon Gewicht: 384 Gramm Packmass: 71 cm Max. Länge: 140 cm	Ultraleicht! Dieser Stock ist so leicht, dass man aufpassen muss, ihn nicht irgendwo zu vergessen. Komplett aus Carbon, mit doppelter Verstellmöglichkeit. Rutschfeste Griffzonen und Dämpfung individuell einstellbar.