



Der gangbare Weg IST DAS ZIEL

KLEINES PRODUKTGEPLAUDER FÜR ANGEHENDE UND GESTANDENE JAKOBSPILGER

Pilgern erlebt gerade wieder einmal eine Renaissance – und das obwohl die Kirchen sonntags leer bleiben und immer noch viele Menschen aus der Kirche austreten.

Ob nun alte Traditionen, verwurzelter Glauben, neue Bestseller oder einfach der Outdoorboom dahinterstecken, ist für die Unterwegs-ausrüstung ziemlich egal.

Gepilgert wurde immer...

Das Wort „Pilger“ stammt vom lateinischen „pelegrinus“ ab und bezeichnet Menschen, die fremd hinsichtlich des römischen Stadtgebietes waren. Das bezog sich natürlich auf die wallfahrenden Ausländer, die nach Rom kamen. Der Pilger machte sich auf den Weg, um an einem Ort anzukommen. Was man am Ankunftsort wollte, variierte nach persönlichen Zielen. Manche Stätte besuchte man, um das eigene Image zu verbessern, andere, um des späteren Seelenfriedens sicher zu sein, noch andere, weil man sich die Heilung eines Leiden oder ein anderes Wunder erhoffte. Wie auch immer, Pilgern hieß immer, nicht die schnellste, einfachste Fortbewegungsmethode zu nehmen, sondern sich dem Ziel langsam zu Fuß anzunähern. Die Mühsal des Weges war sozusagen die eigene Gesinnungsprüfung. Was beim gegenwärtigen Pilgerboom noch von den ursprünglichen Gedanken und Anforderungen übrig geblieben ist, ist ein Thema für sich. Das Wandern, die langsame Fortbewegung, ist aber geblieben. Man mag jetzt spekulieren, ob es sich dabei immer auch um Selbstfindung handelt, einfach nur Kult ist oder eine Flucht vor dem schnelllebigen Alltag darstellt, oder ob es der Versuch ist, die Reste der Natur, die uns noch bleiben, möglichst intensiv zu erleben. Fakt ist: Es wird gewandert!



Foto: Eva Hakes

Gewandert – und zwar richtig! Pilgern heißt, längere Zeit mit dem auszukommen, was man auf dem Leibe und Rücken trägt.

Leicht macht das Leben leichter

In dem Pilger-Bestseller von Hape Kerkeling, der seit weiterhin die Sachbuch-Charts anführt, fragt sich der Autor wiederholt, was er denn da mache und warum er sich so etwas antue. In der Regel tauchen diese Passagen immer dann auf, wenn es um die Plackereien mit dem Gepäck geht. Das lässt darauf schließen, dass Kerkeling entweder schlecht beraten war oder sich dann doch nicht einschränken mochte. Beides sollte man vermeiden. Beim Pilgerwandern kommt es, wie beim normalen Langstreckenwandern, auf das Gewicht und den dadurch höheren oder niedrigeren Tragekomfort der Last an. Da gibt es keine Unterschiede, selbst bei besten moralischen Absichten. Glaube versetzt zwar Berge, macht aber den Rucksack nicht leichter. Mit Lightweight-Ausrüstung ist heute nicht gemeint, dass man zur Gewichtsersparnis Löcher in den Zahnbüstenstil bohrt oder ähnliches. Lightweight sind Produkte, die aus den leichtesten Materialien hergestellt werden, die am Markt verfügbar sind. Hier gilt es dann abzuwägen, ob die wasserdichte Jacke, die unter 200 Gramm wiegen kann, wirklich robust genug ist. Immerhin ist eine wasserdichte und atmungsaktive Jacke mit 420 Gramm Gewicht immer noch sehr leicht. Im Vergleich zu den Verhältnissen noch vor zehn bis 15 Jahren sind das immerhin eine Gewichtsersparnis von 50 %.

Abspecken, dem Gewicht zuliebe

Lightweight heißt mitunter auch, dass die Details und Zusatzfunktionen auf ein Mindestmaß reduziert werden. Hier gilt es zu überprüfen, ob die wichtigsten Funktionen erhalten geblieben sind oder ob das Produkt auch qualitativ „abgespeckt“ wurde. Manchmal ist eine 100 Gramm schwerere Jacke mit mehr Funktion doch letztlich leichter, weil sie universeller ist und ein anderes Produkt einspart.

Gewichtsersparnisse sind sinnvoll bei Accessoires (brauche ich die wirklich alle?), bei Bekleidung (z. B. spart Geruchsschutzfunktion viel Wechselwäsche?) und in der „Hardware“, die das meiste Rucksackgewicht ausmacht. Nicht sinnvoll sind Gewichtseinsparungsversuche bei Ausrüstung und Bekleidung, die zum Komfort oder zur Sicherheit unterwegs beitragen. Das Erste-Hilfe-Set gehört ebenso dazu wie Ersatzbatterien. Meist sind Rucksäcke mit einem etwas schwereren Tragesystem passender, weil der Rücken besser gepolstert und geschützt ist. Selbst ein halbes Kilo fällt dann subjektiv weniger ins Gewicht. Der Ehrlichkeit halber darf aber eines nicht verschwiegen werden: Wirklich funktionelle Topprodukte „erleichtern“ auch schneller den Geldbeutel, weil die hochwertigeren Materialien teurer sind.

Was einem Gewichtsersparnisse wert sind, muss jeder für sich selbst entscheiden.

Verlässliche Stabilität ist ein Stück Sicherheit

Auch eine Pilgerwanderschaft ist eine extreme Belastung – zumindest für die Ausrüstung. Der ist es nämlich egal, ob der Weg im Voralpenland oder im Himalaya verläuft. Wer die Produkte tagtäglich über zwei, drei Wochen nutzt, strapaziert sie, hier wie dort. Richtige Outdoor-Ausrüstung ist dann sinnvoll und notwendig. Eine Jeans ist zwar schwerer als eine Hose aus einem Baumwollmischgewebe, aber letztere ist weder abriebfester noch scheuerbeständiger. Hier ist Light sogar stabiler als die Jeans! Der alte Tragegestellrucksack vom Cousin ist sicher weniger angenehm zu tragen als ein Rucksack mit modernem und besser gepolstertem Tragesystem, das sich auf die richtige Rückenlänge einstellen lässt.

Eigentlich ein oller Hut, aber immer gerne vernachlässigt mit schlimmen Folgen, ist die Wahl der Schuhe. Optimal: Gut eingelaufen, aber doch nicht zu alt, damit die Sohlendämpfung noch in Ordnung ist. Wer am Wanderschuh spart, muss meistens unterwegs die Zeche zahlen. Schuhe und Rucksäcke sind die wichtigsten Produkte. Wenn sie nicht richtig passen, werden Sie sich jeden Tag quälen – aber Pilgerwanderungen heute müssen ja keine Qual sein, nur weil sich das im Mittelalter so gehörte. Zur Sicherheit gehört beim Wandern auch ein Paar Trekkingstöcke, denn die Gelenke wollen ebenfalls geschont werden. Trekkingstöcke nehmen viel Gewicht von den unteren Extremitäten. Und sie sind auch Stütze im unebenen Gelände. Zur Wanderklugheit gehört auch, dass man die Langstreckenwanderung langsam angeht. Überbelastungen aus falschem Ehrgeiz rächen sich meist früher als später. Das Wichtigste an einer Wanderung, egal welcher Art, ist, dass man Spaß hat und endlich mal entschleunigt. Dann klappt das mit der Selbstfindung schon auch, früher oder später, ob man auf einem Muschelweg unterwegs ist oder nicht.



Foto: VauDe



Foto: Wandermagazin-Archiv 2007

| HERSTELLER / PRODUKT / PREIS | WAS IST'S? | WORAUS IST'S? | WAS KANN'S? |
|--|--------------------|--|---|
|  <p>The North Face Lightspeed Jacket 300,00 Euro</p> | Wasserdichte Jacke | Gore-Tex Paclite/ 3 Lagen Gore-Tex Performance Shell | Die ideale Verbindung von wenig Gewicht und guter Robustheit. Das leichte Paclite-Material am Körper und das stabile XCR 3-Lagen im Schulterbereich machen die Jacke rucksacktauglich. Mit voll verstellbarer Kapuze und zwei Schubtaschen. |
|  <p>Montane Quick-Fire Jacket 260,00 Euro</p> | Wasserdichte Jacke | 3 Lagen eVENT | Durchgehende 3-Lagen Jacke aus dem hoch atmungsaktiven eVENT in klassischem Alpinstil. Für alle Aktivitäten von Klettern bis Fernwandern. Dazu leicht und klein im Packmaß. |
|  <p>Marmot Leadville Jacket 199,00 Euro</p> | Softshell | Gore Windstopper Softshell | Das Softshell für unterwegs. Durch die Windstopper Membran wird etwas mehr Gewichtung auf den Schutz statt auf die Atmungsaktivität gelegt. Das heißt, dass die separate Regenjacke trotz leichter Schauer im Rucksack bleiben kann. |
|  <p>Haglöfs Bungy Jacket 124,90 Euro</p> | Fleece | Polartec Powerstretch, 55% Polyamid, 35% Polyester, 9% Elasthan | Wenn es richtig kalt wird, ist diese Jacke Gold wert. Schön gefleecet auf der Innenseite, mit glatter Außenseite, damit die Bewegungsfreiheit nicht gestört wird. Daumenschlaufen an Bündchen verhindern das Hochrutschen der Ärmel. |
|  <p>Mammut Aconcagua Jacket 130,00 Euro</p> | Fleece | Polartec Powerstretch, 55% Polyamid, 35% Polyester, 9% Elasthan | Schöner Fleecepulli aus einem super elastischen Material. Sitzt eng und hält dadurch sehr warm, nimmt aber wenig Platz im Rucksack weg. Perfekt für lange Touren mit wenig Gepäck. |
|  <p>Berghaus Infinity Light Jacket 150,00 Euro</p> | Wärmejacke | Außen: Pertex Quantum Füllung: PrimaLoft One | Wärmer geht's nicht mehr – zumindest nicht bei dem Gewicht. Die Wärmejacke mit PrimaLoft-Füllung hält wärmer als jedes Standardfleece und ist dabei viel leichter. Durch das Pertex Quantum hält es dazu Wind erfolgreich ab! |
|  <p>Schöffel Creek Pants 94,95 Euro</p> | Zipp-Off Hose | Oberstoff: 100% PA Futter: 100% PES | Wer länger unterwegs ist, kann das Wetter immer schlecht einschätzen. Was also mitnehmen? Eine zusätzliche lange Hose oder Shorts? Oder beides? Die abtrennbaren Hosenbeine lösen das Problem. Eine Hose für viele Gelegenheiten. |
|  <p>Fjällräven Karl Trousers 99,95 Euro</p> | Trekkinghose | G-1000 Gewebe, 65% Polyamid 35% Baumwolle | Klar ist doch die Größte! Eine klassische Trekkinghose wie sie auf jeder Tour unerlässlich ist. Leicht, robust, wasserabweisend, winddicht, schnell trocknend, moskitodicht, dornenfest und sieht auch noch gut aus. Mit großer Balgentasche für die Karte. |
|  <p>Smartwool Men's Lightweight Tee 59,90 Euro</p> | Funktionswäsche | 100% Merinowolle 200g | Schlaue Wäsche! Kann drunter wie drüber getragen werden und funktioniert immer. Hochwertige Merinowolle ist herrlich weich und kratzt nicht. Die leichte 200 Gramm Ware ist eine gute Ganzjahreswäsche für sportliche Aktivitäten. |
|  <p>Ulvang Longsleeve Shirt 69,95 Euro</p> | Funktionswäsche | Innen: 100% Polyester Außen: 100% Merinowolle | Zwei Seiten, aber nicht wendbar. Das würde auch keinen Sinn machen, weil das schnell trocknende Polyester sonst nach außen käme, aber am Körper besser funktioniert. Auch angenehm als Top im Sommer. |

| HERSTELLER / PRODUKT / PREIS | WAS IST'S? | WORAUS IST'S? | WAS KANN'S? |
|---|---|---|--|
| X-Socks Trekking Air Force One 21,95 Euro |  Wandersocke | 42% Nylon, 22% Merino- wolle, 13% Polypropylen, 9% Elasthan, 7% Seide, 6% Polyester, 1% Silber | Trekking bis zum Abheben! Die anatomische Rechts- / Linkssocke ist hoch technisch. Mit Luftkanälen als Air Conditioning, rutschfester Passform, Geruchs- neutralität durch Silberionen und Verstärkungen an der Zehen- und Fersenbox. |
| Meindl Softline Lady Ultra GTX 159,90 Euro |  Wanderschuhe | Obermaterial: Ve- oursleder/Cordura, Gore-Tex Sohle: Vibram Multigriff | Superleichter und trotzdem stabiler und trittsi- cherer Wanderschuh für alles, was nicht hoch ins Gebirge geht. Hoher Tragekomfort durch niedriges Gewicht und absolute Wasserdichte dank Gore-Tex. Trittsicher durch original Vibram-Sohle. |
| Lowa Trekker 179,95 Euro |  Wanderschuhe | Obermaterial: Rindleder, innen Weichrindleder Sohle: Lowa Trekking | Wanderklassiker seit über zwanzig Jahren! Wahrscheinlich gibt es keinen Trail, auf dem der „Trekker“ noch nicht war. Das nahtlose Weichrind- lederfutter sorgt für eine tadellose Passform. Hoher Schaft mit weichem Rand gegen Druckstellen. |
| Deuter Herren der ACT Lite 40+10 129,95 Euro |  Rucksack | Material: 210 Ripstop Nylon, 500 D Duratex Lite Nylon; Gewicht: 1500 g Volumen: 40 + 10 l Maße: 68 x 38 x 26 cm | „Unser Pilgerrucksack“ nennt ihn Deuter. Ein leichter Rucksack, der ausreichend Volumen hat für Hüttenwanderungen oder B&B-Übernachtungen. Seitliche Netztaschen, Deckelfach und Ausrüstungs- spinne an der Front. Mehrfacher Testsieger. |
| Macpac Esprit 55 249,90 Euro |  Rucksack | AzTec-Material, Baum- woll-/ Polyesterfaser; Gewicht: 2800 g Volumen: 55 l Maße: | Dieser Frauenrucksack mit 55 Liter Volumen darf ruhig ordentlich voll gepackt werden. Das neue Liberator-Tragesystem schafft auch das. Innovativ ist der Sitz des Hüftgurtes, der den Gluteus Muskel am Gesäß nicht einschränkt. |
| Black Diamond Equipment Cosmo 29,90 Euro |  Stirnlampe | Kunststoffgehäuse mit Batteriefach vorne, elastisches abnehmbares Stirnband | Die erste Stirnlampe, die eine 1/2 Watt HyperBright- LED in einem neuen effektiveren Reflektor mit zwei seitlichen SuperBright LEDs kombiniert. Damit bietet die Cosmo einen starken 38 m Strahl und leuchtet den Nahbereich perfekt aus. |
| Source Liquitainer ab 6,95 Euro für 0,75 Liter |  Trinkflasche | 3-Lagen PET | Es müssen nicht immer Aluflaschen sein. Diese Pet Laminatflaschen schrumpfen mit abnehmendem Inhalt. Zum Schluss passen sie in die Hosentasche. Auch gut: Das PET lässt sich zur Reinigung auskochen oder für langanhaltend kalte Getränke Einfrieren. |
| Ajungilak Kompakt Sprint ab 130,00 Euro (bis 180 cm Körpergröße) |  Schlafsack | MTT® (Micro Thermal Insulation) Gewicht: 1.200 g (Kom- fort Herren bei 195 cm Länge) | Wer von Hütte zu Hütte wandert, braucht kein Heizkraftwerk als Schlafsack. Geringes Gewicht, kleines Packmaß und weiche Füllung sind wichtiger. Temperatur nach EN13537 23° bis 6°C (Komfort Damen) und bis 1° (Komfort Herren). |
| Therm-a-Rest Prolite 3 99,95 Euro |  Isoliermatte | Größe Regular: 51 x 183 cm, Dicke: 2,5 cm, Gewicht: 570g | Mit lächerlichen 570 Gramm eine der leichtesten Matten auf dem Markt. Mit sehr angenehmem Lie- gekomfort und guter Isolierung. Lässt sich ein Mal falten und dadurch gut im Rucksack transportieren. |
| Leki Makalu Ergometric Long Antishock Paar 109,95 Euro |  Teleskopierbarer Trekkingstock | Aluminium mit Widia Stahl Spitze | Man weiß nie, was unterwegs passiert. Ein teles- kopierbarer Trekkingstock ist zwar nicht so kultig wie ein Pilgerprügel, aber leichter, vielseitiger und funktioneller. Und natürlich hat man zwei, weil das medizinisch besser ist. |