

# GOLDENER HERBST

## WANDER MIT!

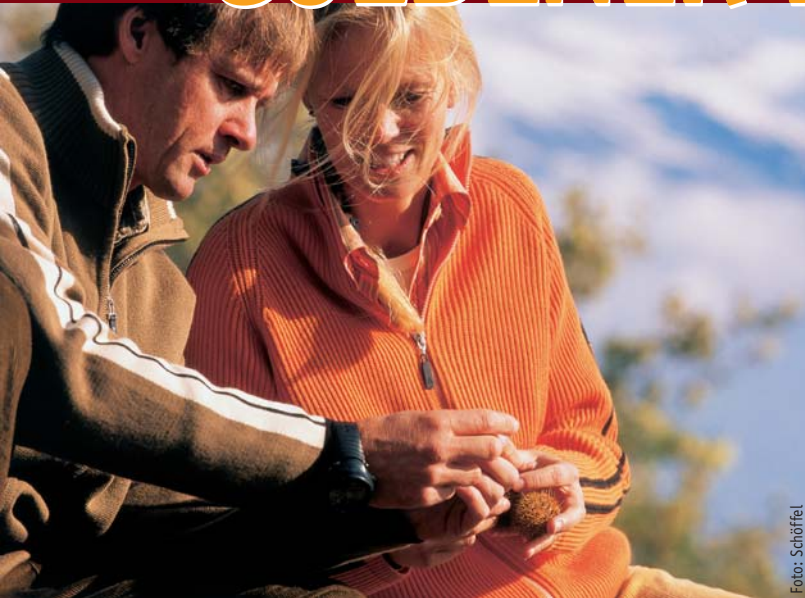


Foto: Schöffel

*Fotografisch ist der Herbst die schönste Jahreszeit. Prächtiges Laub, dampfende Flüsse am Morgen, klares Licht und satte Farben. Herbstzeit ist Wanderzeit. Außerdem entfällt der lästige Heuschneupfen. Zeit also, um nochmals richtig durchzuatmen, bevor der „traurige November“ kommt.*

**Fleece oder Wollpulli** • Die Herbstwärme ist das letzte Aufbäumen der Natur gegen die Kälte. Egal, ob „Indian Summer“ oder „Goldener Herbst“, die Begriffe gleichen sich. Der herbstliche Blätterwald lockt zur vielleicht letzten schneefreien Wanderung des Jahres. So schön es häufig ist, manchmal überrascht einen der Regen und auch die Kälte kriecht schnell hervor, ist die Sonne erst einmal hinter dem Horizont verschwunden oder von Wolken bedeckt. Das Fleece oder ein dünner Wollpulli sollte also aus dem Schrank hervorgekramt werden. Auch der Regenschutz darf im Gepäck nicht fehlen. Dazu ein gut isoliertes Sitzkissen, um die Natur zu genießen, ohne sich einen nassen

Hosenboden oder eine Blasenentzündung zu holen.

**Alles gegen den Regen** • Regen ist eigentlich nicht schlimm, nur die Nässe! „Das ist doch dasselbe“, sagen Sie? In der Ursache schon, in der Wirkung nicht. Viele Wanderer berichten, wie die Stimmung stieg, als das Barometer fiel. Im Regen zu wandern, kann eine riesige Gaudi sein – vorausgesetzt, man wird nicht naß! Eine wasserdichte, winddichte und atmungsaktive Jacke (WWA-Jacke) gehört deshalb zur Standardausrüstung fürs Wandern.

Für Wanderer gibt es zwei funktionelle Verarbeitungsvarianten von wasserdichten Membranen. Die robusteste Variante ist die 3-Lagen-Verarbeitung. Obwohl es „3-Lagen“ heißt, hat man de facto nur eine Stoffschicht in der Hand. Dabei handelt es sich allerdings um ein Laminat, das aus den drei Komponenten Futterstoff, Membran und Oberstoff besteht. Zusammen ergeben sie eine feste und robuste, aber etwas schwere



und steife Lage: für Wanderer, die eine längere Tour mit schwerem Gepäck machen, trotzdem ideal. Tages- oder Wochenendwanderer sind mit 3-Lagen-Jacken dagegen „überausgerüstet“. Die Alternative ist die 2-Lagen-Verarbeitung. Hierbei wird die Membran mit dem Oberstoff zu einer Lage verbunden. Das separate, weiche Futter ist die 2. Lage. 2-Lagen-Jacken sind geschmeidiger und flexibler, aber unter extremer Belastung nicht so robust. In die 2-Lagen-Kategorie gehören auch sogenannte beschichtete Jak-

HERSTELLER /  
PRODUKT / PREIS

WORAUS IST'S?

WAS IST'S?

WAS KANN'S?

SCHÖFFEL

Himal

199,95 EURO

100% Polyester mit  
Venturi-MembranWasserdichte Jacke  
mit zweitem Innen-  
reißverschluss für  
wärmende Innen-  
jacken.Eine begeisternde, funktionelle Ganzjahresjacke  
mit aufwendiger Detailverarbeitung und frischer  
Optik. Im Baukastensystem mit Softshell oder wat-  
tierter Jacke bzw. Weste zu ergänzen.

FJÄLLRÄVEN

Kilbuck Fleece Shirt

89,95 EURO

100% Polyester  
MikrofleeceSchönes Fleecehemd  
für guten Wanderstil  
und mit wärmender  
Funktion.Die Zeit der einfachen, karierten Hemden ist  
vorbei. Jetzt kommen die edlen, hochfunktionellen  
Fleecehemden. Kuschelig warm, pflegeleicht,  
schnelltrocknend und alltagstauglich.

BERGHAUS

Fastrek Pants

89,95 EURO

100% Cordura Polyamid  
StretchUnverwüstliche  
Trekkinghose aus  
dehnbarem Cordura.Eine lange Hose für alle Jahreszeiten? Hier ist sie!  
Winddicht bei Kälte, Belüftungsslitze zu öffnen  
bei Wärme. Dazu äußerst robust und mit viel Be-  
wegungsfreiheit.

COLUMBIA

Altasaurus Pass GTX

129,95 EURO

Nubukleder und Mesh  
mit GoreTexWasserdichter  
Allrounder für alle  
Arten von Wander-  
und Trekkingtouren.Der Schuh hält sie trocken und bietet ein gutes  
Fußklima an kühlen und kalten Tagen. Die tritt-  
sichere Vibramsohle gibt auch bei Nässe und in  
unwegsamen Gelände Halt.

ICEBREAKER

LS Crew

74,95 EURO



100% Merino Wolle

Vielseitiges, haut-  
freundliches Langarm-  
hemd als leichte,  
wärmende Zwischen-  
schicht.Wollige Wärme bei Kälte, frische Kühle bei Hitze  
und ein gutes Feuchtigkeitsmanagement bietet nur  
die perfekte Naturfaser: Merinowolle – und das  
absolut kratzfrei!

FALKE

Ergonomic Pro Shirt

40,00 EURO

61% Polypropylene,  
39% PolyamidSpezielle Unterwäsche  
für kühlere Tage und  
wechselnde Körper-  
belastung.Diese zweite Haut hält den Körper leistungsfä-  
higer, weil sie wärmt, den Körper trocken hält und  
Schweiß schnell nach außen schafft. Als All-  
rounder-Wäsche nicht ganz so eng!

FALKE

Ergonomic Pro Hose

40,00 EURO

67% Polypropylene,  
29% Polyamid,  
4% ElasthanSpezielle Unterwäsche  
für kühlere Tage und  
wechselnde Körper-  
belastung.Die passende lange Funktionsunterwäschenhose.  
Spart einem schon mal die Regenüberhose, weil  
sie auch naß die Beine noch ausreichend wärmt.

SALEWA

Summit

64,95 EURO



100% Polyester

Klassischer Wander-  
rucksack in leichter  
Ausführung.Wanderrucksack mit 26 Litern Zuladung für die  
gepflegte Tagestour. Zwei geräumige Baltaschen  
und integrierte Regenülle sowie der luftige Rücken  
lassen Sie nicht im Stich.

MARMOT

Precip Jacket

100,00 EURO



45 d Ripstop Nylon

Extrem leichte Wander-  
jacke, die kein Loch in  
die Börse reißt.Funktion pur! Leicht, dicht und preiswert. Wer  
jetzt noch naß wird, ist selbst Schuld. Dazu in 12  
leckeren Farben und Übergrößen bis zum Sumo-  
Ringer.

JACK WOLFSKIN

Gecko

49,95 EURO

100% Polyester  
MikrofleeceKuscheliger Wärme-  
schutz aus pillfreiem  
Mikrofleece.Der Dauerbrenner unter den Mikrofleece-Pullis.  
Kragen mit Reißverschluss, um ihn richtig hoch  
zu schließen oder zu belüften. Gerader Schnitt  
fürs An- und Ausziehen.

HERSTELLER /  
PRODUKT / PREIS

WORAUS IST'S?

WAS IST'S?

WAS KANN'S?

FRAUEN

ACCESSOIRES

<p><b>ROYAL ROBINS</b> Zip'n Go Pants 74,95 EURO</p> 	<p>100% Supplex Polyamid</p>	<p>Wahlweise lange Hose oder kurze Shorts.</p>	<p>Auch der Herbst bietet warme Tage. Damit man dann nicht unnötig schwitzt, lassen sich hier die Beine abnehmen: Fertig sind die Shorts. UV-Schutz-Material und hoher Feuchtetransfer.</p>
<p><b>LOWA</b> Lady Light 160,00 EURO</p> 	<p>Obermaterial: Nubukleder Futter: Leder</p>	<p>Schöner Wanderschuh, komplett aus Leder, von traditionellem Handwerk.</p>	<p>Nichts schmeichelt dem Fuß mehr und paßt sich ihm besser an als ein Schuh komplett aus Leder. Super bequem ohne einzulaufen, pflegedicht gegen Nässe und sauber in der Optik.</p>
<p><b>ODLO</b> Cubic Shirt L/S 39,90 EURO</p> 	<p>100% Polyester</p>	<p>Unterwäsche der neuesten Generation für den Allround-einsatz.</p>	<p>Die neue Verarbeitungstechnik gibt dem Material die besondere Waffel-Struktur. Dadurch reduziert sich die Kontaktfläche, das Material klebt weniger und speichert mehr Luft. Geruchshemmend durch Silberionen.</p>
<p><b>ODLO</b> Cubic Pants long 39,90 EURO</p> 	<p>100% Polyester</p>	<p>Unterwäsche der neuesten Generation für den Allround-einsatz.</p>	<p>Auch die Hose ist gewaffelt und sorgt so für mehr Komfort und Wärme, schnelle Trocknungszeit und einen angenehmen Trageeffekt.</p>
<p><b>DEUTER</b> AC Light 25 69,95 EURO</p> 	<p>Microrip Polytex Polyester</p>	<p>Leichter Wanderrucksack mit schöner Frauenpaßform.</p>	<p>Leichter Wanderrucksack ohne Kompromisse. Der gebogene Rücken läßt den Schweiß bei anstrengenden Anstiegen abdampfen. Platz für ein Trinksystem, integrierte Regenhülle und Netzaußenaschen.</p>
<p><b>TATONKA</b> First Aid Alpine 29,95 EURO</p> 	<p>420 HD Nylon</p>	<p>Gut ausgestattetes Erste-Hilfe-Päckchen nicht nur für die Berge.</p>	<p>450 gr. für alle Notfälle! Inklusive Rettungsdecke, Trillerpfeife und Dreieckstuch. Natürlich auch ein reichhaltiges Angebot an Binden, Pflastern und Verbandspäckchen.</p>
<p><b>KOMPERDELL</b> Carbon Airshock 129,95 EURO</p> 	<p>Stock: 100% Carbon</p>	<p>Einer der leichtesten Trekkingsstöcke auf dem Markt.</p>	<p>Reduziert die Belastung der unteren Extremitäten beim Berghinabgehen und macht den Aufstieg leichter! Auch zur Verteidigung gegen aggressive Hunde geeignet.</p>
<p><b>GÖBEL</b> Swing Lightflex Schirm ca. 49,90 EURO</p> 	<p>Glasfaser mit Polyesterbezug, teflonisiert</p>	<p>Extrem leichter (209 g) Trekkingschirm gegen Sonne und Regen.</p>	<p>Hält trocken, erhält Bewegungsfreiheit und bietet dem Körper maximalen Komfort in jedem, nicht zu windigen „Sauwetter“.</p>
<p><b>BUFF</b> Visor 19,95 EURO</p> 	<p>100% Mikrofaser Polyester, Schirm: 100% Neopren</p>	<p>Multifunktionaler Kopfschutz vom Stirnband bis zur vielseitigen Kappe.</p>	<p>Ein wahres Wundertuch mit Neopren-Schirm. Hält warm, nimmt Schweiß auf, hilft gegen UV-Strahlung und Sonnenstich. Sicher ein Lieblingsteil vieler Wanderer!</p>
<p><b>CASCADE DESIGNS/ THEMAREST</b> Trailseat 20,95 EURO</p> 	<p>Maße: 41 x 31 cm, 3,8 cm dick</p>	<p>Bequemes Sitzkissen für müde Wanderer oder Aussichts-genießer!</p>	<p>Ein Stück Luxus für unterwegs. Weichheit für ausgiebige Pausen, schützt gegen Nässe und Kälte von unten. Kleingerollt zu verpacken.</p>



ken. Die Beschichtung – meist aus Polyurethan, PU – ist auf der Innenseite des Oberstoffes aufgetragen. Zum Körper hin wird es durch den losen, eingehängten Futterstoff getrennt. Damit Jacken überhaupt dicht sind, müssen die Nähte abgedichtet werden. Dazu benutzt man heute ein thermoplastisches Nahtband, das von innen aufgeschweißt wird.

**Atmungsaktiv** • WWA-Jacken sind in aller Regel atmungsaktiv. „Atmungsaktiv“ heißt, daß entstandene Schwitzfeuchtigkeit entweichen kann. Korrekter ist der Begriff „wasserdampfdurchlässig“. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen mikroporösen (kleine Poren lassen Schweiß hinaus) und geschlossenzelligen (Wasserdampf wird „huckepack“ nach außen transportiert) Membranen. Voraussetzung, daß überhaupt etwas passiert: Es muß außerhalb der Jacke kälter sein und eine geringere Luftfeuchtigkeit bestehen als am Körper selbst.

Dennoch: Versprechen Sie sich keine Wunderdinge von WWA-Jacken. Bei vielen Aktivitäten produzieren wir so viel Schweiß, daß die Membran kapituliert. Ventilation heißt dann das Zauberwort für Tragekomfort. Die schnellste und effektivste Belüftung funktioniert über den Hauptreißverschluss: Auf und auslüften. Permanente Ventilation erhält man durch einen kombinierten Pump- und Kamineffekt über offene Bündchen, Unterarmreißverschlüsse, Bewegung und die Kragenöffnung.

**KAUFTIP:**

**Kapuze:** Eine funktionierende Kapuze ist wichtig. Funktionieren heißt: Sie sollten etwas sehen können, wenn Sie nach hinten schauen. Ein Zug reguliert das Gesichtsfeld, der andere das Volumen der Kapuze.

**Belüftungsöffnungen:** Im strömenden Regen ist es schwierig, über den Frontreißverschluss zu belüften. Zwei Alternativen sind möglich: 1. Unterarmreißverschlüsse können auch bei starkem Regen offenbleiben. Optimalerweise geht der Reißverschluss, leicht versetzt, vom Ellenbogen bis oberhalb der Taille. 2. Ventilation über die Brusttaschen – allerdings nur, wenn deren Beutel aus Netzmaterial sind.

**Taschen:** Schubtaschen, die auf Hüfthöhe sitzen, sind unter dem Beckengurt „verloren“. Nutzbare Taschen sitzen knapp unter dem Brustansatz und sind jederzeit zugänglich. Nützlich: die Napoleon-Sicherheits-tasche.

**Leichte Wärme für unterwegs** • Im Herbst sollte man etwas Wärmeres für den Notfall dabei haben. Da man Wärmeisolation am besten über den Einschluß stehender Luft erreicht, ist Fleece der Standard. Dabei gilt: Je feiner das Material verästelt, desto mehr Luft schließt es ein und desto besser isoliert es. Trotzdem darf es nicht zum Hitze- und Feuchtigkeitsstau kommen. Schweiß kann von Fleece auch ganz gut verarbeitet und weitergeleitet werden. Als Paradigma für den Herbst gilt: leichte Isolations-

fähigkeit auch bei Nässe, hohe Atmungsaktivität und schnelle Trocknungszeiten. Dazu sollte das Fleece möglichst leicht und klein verpackbar sein. In der Regel reicht für den Herbst ein dünner Mikrofleece-Pulli oder ein Fleecehemd. Die Alternative ist Merino-Wolle. Sie weist eine extreme Feinheit (zwischen 12-18 µm) auf, die unterhalb des „Kratzfaktors“ liegt und einen angenehmen Tragekomfort garantiert. Merino reguliert die Körpertemperatur. Wärmt bei Kälte, kühlt bei Wärme („Cool Wool-Effekt“), ist atmungsaktiv und transportiert Feuchtigkeit. Dazu kann Merino Schweiß binden und neutralisieren und damit antimikrobiell wirken. Machmal reicht ein dünnes Merino-Shirt über der Funktionswäsche bereits für die aktive Herbstwanderung aus.

Für den Herbst dürfen die Hosen schon etwas schwerer und damit robuster werden, ohne daß die Hose zum Hitzekessel wird. Materialien wie G-1000, Cordura, Supplex, Schoeller DrySkin sind hier zu empfehlen. Wenn die Hose zusätzlich aus einem schnell trocknenden Material ist und vielleicht sogar eine spezielle Imprägnierung (3XDry, Wachsimprägnierung, Nano oder Epic) hat, können Sie häufig getrost auf eine Überhose verzichten.

*Autor: Ralf Stefan Beppler*

**ACHTUNG:**

Mehr Kauftips verrät Ralf Stefan Beppler unter [www.wandermagazin.de/enid/KnowHow](http://www.wandermagazin.de/enid/KnowHow)