

WANDERFREUDEN LEICHT GEMACHT

FÜR VIELE MENSCHEN IST WANDERN ERHOLUNG FÜR GEIST UND SEELE SOWIE TRAINING FÜR DEN KÖRPER. ES WIRD GEWANDERT, UM ZU GENIEßEN, UND ES SOLL (SICH) LAUFEN WIE GESCHMIERT. GELEGENHEITSWANDERER HABEN ES SCHWERER ALS PROFIS. STIMMT DER WEG? HABE ICH ALLES FÜR DEN NOTFALL DABEI? HOFFENTLICH REGNET ES NICHT! ABSCHALTEN WIRD BEI SOLCHEN GEDANKEN SCHWIERIG. DABEI LASSEN SICH ZUMINDEST DIE AUSRÜSTUNGSFRAGEN LÖSEN UND DAMIT VERHINDERN. DAS WANDERMAGAZIN GIBT TIPS ZUM „EINSTEIGEN“ UND PRÄSENTIERT AUSRÜSTUNG, DIE AUCH IM ALLTAG BRAUCHBAR IST.

Wer viel wandert, hat's hinsichtlich der Ausrüstung einfach. Erstens besitzt man bereits eine Menge, und zweitens fällt es leichter, auch mal tiefer ins Portemonnaie zu greifen, weil man weiß, daß es sich rentiert. Für Einsteiger ins Wandern gilt es, mit ein paar vielseitigen, nicht zu teuren, aber wichtigen Produkten, den Anfang zu machen. Doch hier fangen schon die Probleme an. Wo muß man die Prioritäten setzen?

Fragt man einen Schuhhersteller, ist der Schuh am wichtigsten. Schuhe, die drücken, verderben schnell den Spaß. Oder liegt es vielleicht am falschen Socken? Was für den Schuh gilt, gilt auch für den Rucksack – sagen die Rucksackhersteller. Und im Regen wandern? Die Jacke ist also doch das wichtigste – aber wer will schon gleich mit Regen planen. Bei der Unterwäsche ist die Funktion am unmittelbarsten zu spüren. Ist sie deshalb wichtiger als alles andere?

Outdoor als Lifestyle • Die Zeiten der Funktion-ohne-Design-Outdoor-Bekleidung sind passé. Zwar gibt es weiterhin rustikale Holzfällerhemden, schwarz abgesetzte Schulterpartien oder die wurstpellige Funktionswäsche, aber unterdessen ist es ohne weiteres möglich, Funktion auch mit modischem Äußerem zu kaufen. „Outdoor“ ist nach jüngsten Studien „in“. Funktionshemden fallen nicht mehr rustikal auf, Funktionsunterwäsche kann auch mal als T-Shirt getragen werden, und Outdoorjacken steigern heute sogar das Image des Trägers.

Beim Kauf von Alltagsbekleidung kann man ein funktionelles Bekleidungsstück kaufen – mit doppeltem Vorteil: 1. Profitiert man im Alltag von innovativen Funktionen und einem erheblichen Tragekomfort: 2. Kann man eine Funktionsausrüstung „aufbauen“, die man auch beim Wandern tragen kann.

Typische Beispiele finden sich bei Fleece oder Outdoor-Hosen. In der Kombination von hoher Wärme und Pflegeleichtigkeit sticht Fleece jeden Wollpulli aus. Dazu sind sie extrem schnelltrocknend und sehr leicht. Fleece ist in den letzten Jahren vielseitig geworden. Neben der Unterscheidung bei der Dicke des Materials – 100er (Mikro), 200er (Standard) und 300er (warm) – gibt es neuerdings verschiedene Optiken: „High-Loft“ mit langen Fasern, „Hard-Face“ mit glatter Außenseite, Strick, Bouclé, Relief oder Laserprints.

Bei den Hosen waren Cargo-Pockets – große Balgtaschen an den Beinen – sogar viel kopierte Themen für die Laufstegmode. Wer aber „normale“ Hosen bevorzugt, findet auch die gegenteilige Anleihe: Funktions-hosen im klassischen Jeansschnitt – wie die CoolMax Jeans oder eine Jeans aus dem bekannten Outdoorgewebe G1.000.

Vielseitigkeit clever nutzen • Funktion erhöht den Nutzwert und trägt zu mehr Tragekomfort bei. Warum darf das T-Shirt nicht auch im Alltag geruchsneutral durch Silberionen sein? Warum auf dem Weg zur Arbeit naß werden, wenn es wasserdichte und atmungsaktive Jacken gibt? Wer will im Baumwolle T-Shirt schwitzen, wenn es kühlende Stoffe gibt? Wenn man eine neue Jacke braucht, warum nicht eine funktionelle Jacke kaufen? Spezielle Winterschuhe sind überflüssig. Die Wanderstiefel, die so groß sein sollten, daß man einen zusätzlichen Socken tragen kann, sind warm genug für die mitteleuropäischen Winter. Dazu haben



VON: RALF-STEFAN BEPLER

sie rutsch- und abriebfestere Sohlen als modische Winterstiefel. Produkte für vielseitige Einsätze sind einfach clever und sparen bares Geld.

Nicht nur für Bekleidung gilt dieser Ansatz. Auch der Rucksack findet deutlich mehr Anwendungsgebiete als nur für eine Wandertour. Modelle mit mittlerem Volumen von 30 bis 40 Litern sind noch nicht so groß, daß sie als Tourenrucksäcke auffallen. Trotzdem fassen sie viel Ausrüstung, lassen sich einfach tragen – auch z.B. beim Radfahren – und können große, unhandliche Sporttaschen ersetzen.

Wandertour und Trekkingurlaub • Wandern ist eigentlich eine preiswerte Fortbewegungs- und Sportart. Theoretisch kann man ohne spezielle Ausrüstung loslegen. Der Unterschied zu einem Spaziergang besteht in der Länge und – häufig – der Zielorientierung. Doch gerade die Dauer der Aktivität macht es sinnvoll, ein paar funktionelle Ausrüstungsteile zu nutzen. Sie schützen den Körper vor der Witterung, halten ihn leistungsfähig und bieten zusätzlichen Schutz für Muskeln, Bänder und Gelenke.

Drei wichtige Produkte für Wandereinsteiger:

1. Wanderschuhe: Richtige Wanderschuhe haben einen hohen Schaft und eine rutschfeste, profilierte Sohle. Der Schaft stabilisiert das Fußgelenk und bietet Schutz gegen ein Umknicken in unebenem Gelände. Die stabile Sohle verhindert, daß Geröll und

Steine beim Wandern durch den Schuh drücken und den Fuß malträtiert. Erst ein Wanderschuh, in dem der Fuß geführt und geschützt ist, erlaubt es, länger und abseits asphaltierter Wege unterwegs zu sein.

2. Wandersocken: Socken gelten als unscheinbare Produkte, und viele Leute kaufen sie im 10er Bündel am Wühltisch. Dabei ist die Socke der Kontaktpunkt zwischen Fuß und Schuh mit vielen Aufgaben. Sie muß Feuchtigkeit vom Fuß halten, damit dieser nicht aufquillt, muß Stöße dämpfen und Reibung verhindern. Gute Wandersocken können das dank unterschiedlicher Fasern, Polsterungen und guter Paßform.

3. Funktionsunterwäsche: Auch wenn das funktionelle Bekleidungssystem aus drei Lagen besteht und in dieser Gesamtheit optimal funktioniert, ist die Basis die Funktionsunterwäsche. Sie liegt direkt am Körper an und entscheidet darüber, wie sich der Körper fühlt: kalt und naß oder warm und trocken. Auch mit einem Sweatshirt und einer nicht wasserdichten Jacke darüber „funktioniert“ die Wäsche und sorgt für Komfort und Schutz vor Verkühlung.

Wer eine Bergwanderung plant, sollte neben dieser Einsteigerausrüstung drei weitere Produkte dabei haben, um den Faktor Sicherheit stärker zu berücksichtigen:

1. Wasserdichte und atmungsaktive Jacke: Sie bietet in den Bergen (Mittel- bis Hochgebirge) Schutz vor Wind und Wetter und ist damit hier ein absolutes Pflichtprodukt!

2. Teleskopierbarer Trekkingstock: Trekkingstöcke bieten drei wichtige Funktionen in den Bergen. Sie geben Halt und erhöhen die Trittsicherheit im Gelände, sie sparen Kraft beim Aufstieg und entlasten die Gelenke, Bänder und Muskeln der unteren Extremitäten beim Abstieg.

3. Rucksack: Wer auf Tour geht, wird sich besser vorbereiten und folglich mehr mitnehmen, um gegen Notfälle gewappnet zu sein: Essen, Trinken, Erste-Hilfe Ausrüstung mit einer Rettungsdecke und einer Signalleuchte, einen warmen Pulli, vielleicht ein Wechselunterhemd. Die Regenjacke muß verstaubt werden, wenn man sie nicht braucht. Ein mittlerer Rucksack mit kleinem Hüftgurt und Lagenverstellung nimmt die Ausrüstung besser auf als ein „Daypack“ und läßt sich über viele Stunden problemlos tragen.

Die nächste Stufe einer Wanderaktivität ist eine mehrtägige Trekkingtour. Spätestens jetzt spielt das Gewicht der Ausrüstung eine entscheidende Rolle, immerhin muß man alles schleppen. Eine robuste, unempfindliche und schnelltrocknende Trekkinghose und ein warmes Fleece runden nun die Ausrüstung perfekt ab. Ob noch mehr benötigt wird, hängt davon ab, ob man unterwegs im Zelt übernachtet und sich outdoor verpflegt. Wer das möchte, ist aber sicher kein Einsteiger mehr.



HERSTELLER /
PRODUKT / PREIS

WAS IST'S?

WORAUS IST'S?

WAS KANN'S?

FJÄLLRÄVEN Gisborne 199,00 EURO		Anorak	3-Lagen Hydratic 10.000	Traditionelles gefällig? Der Gisborne-Anorak erinnert an die eigene Jugend – nur, daß er heute viel mehr Funktionen aufweist: absolut wasserdicht und atmungsaktiv, schön leicht, klein im Packmaß und große Fronttasche mit integriertem Handy-Fach.
SCHÖFFEL Säntis 99,95 EURO		Sportive Fleecejacke für unterwegs und zu Hause.	75% Polyester, 25% Rayon	Die mittlere Fleece Dicke macht die Säntis zu einer vielseitigen und bequemen Jacke. 2 RV-Schubtaschen, 1 Brusttasche und hoher Kragen mit Kinnschutz. Elastische Seiten für mehr Bewegungsfreiheit.
VAUDE V10 DryJeans 89,95 EURO		Freizeithose mit Wanderoption!	60% Baumwolle, 40% Polyester CoolMax	Eine Jeans und doch tauglich für Wanderaktivitäten. Dank des CoolMax-Anteils bringt sie Feuchtigkeit nach außen und klebt nicht an der Haut. Toller Kompromiß für alle Einsteiger, die keine klassische Wanderhose wollen.
MEINDL Borneo 160,00 EURO		Vollederschuh, der sich am Knöchel dank der MFS-Ausstattung variabel anpaßt.	Geöltes Nubukleder mit Weichrindleder-Innenfutter	Herrliches Leder innen und außen, ein flacher Schaft an der Achillessehne und die weiche Polsterung am Schafttrand sorgen für eine Paßform wie aus einem Guß.
T•ESS Seamless T-Shirt 24,95 EURO		Hochwertige Funktionswäsche zum Einsteigerpreis!	85% Polyamid, 15% Polyester	Seamless-Technologie mit extremer Bewegungsfreiheit ohne Elasthan, dafür mit Silberionen gegen Gerüche. Dazu schnelltrocknend und wärmend. Wird man auch im Alltag gerne tragen.
T•ESS Seamless Boxer 15,95 EURO		Die passende Boxer-Shorts als Funktionsunterwäsche.	85% Polyamid, 15% Polyester	Super angenehm im Tragekomfort und volle Funktion. Nicht nur zum Wandern, sondern auch für den Alltag oder Sport!
DEUTER Air Contact 35 + 10 99,95 EURO		Beweglicher Lastenträger für Berg und Tal mit flexiblem Rückensystem und gepolsterten Hüftflossen.	Verstärkungen: Polyamid; Körper: Polyester; Tragesystem: X-Frame Aluminium	Viele Befestigungsmöglichkeiten und separates Schlafsackfach. Auch in 40, 45, 50, 55, 60, 65 oder 75 l Volumen erhältlich für größere Touren.

REGATTA Marella 99,95 EURO		Verschweißte Regenjacke.	100% Polyamid mit Isotex 8.000 Membran	Verschweißte Regenjacke für Einsteiger mit allen Details für umfangreiche Wandertouren: verstellbare, abnehmbare Kapuze, Unterarm-RVs, Doppelwetterleiste schützt Front-RV, microfleecegefüllte Taschen.
COLUMBIA Swirl Fleece Zip Mock 49,95 EURO		Modisches Frauenfleece mit hohem Stehkragen und versetztem RV.	100% Polyester	Modisches Frauenfleece mit hohem Stehkragen und versetztem RV. Dadurch kein Drücken unter einer Jacke. Kuschelig warm mit schöner Wellenoptik, so daß man den Swirl auch gerne im Alltag trägt.

HERSTELLER /
PRODUKT / PREIS

WAS IST'S?

WORAUS IST'S?

WAS KANN'S?

<p>MAIER SPORTS Outdoor-Hose 89,95 EURO</p>	 <p>Vielseitige, leichte Frauenwanderhose.</p>	<p>Dry Protec: 92% Polyamid, 8% Elasthan</p>	<p>Vielseitige, leichte Frauenwanderhose aus einem schnelltrocknenden und feuchtigkeitsttransportierenden Material mit UV-Schutz. 4 RV Taschen (Bein-, Gesäß- und Schub-) und ein Kordelzug im Beinsaum für weite oder enge Paßform.</p>
<p>KAMIK Vision 130,00 EURO</p>	 <p>Schöner Lederschuh, der nicht gleich nach „Berg-Extrem“ aussieht.</p>	<p>Hydrophobiertes Nubukleder mit Dri-Lex Futter, Sohle: Vibram</p>	<p>Für klassische Wanderungen und im Winter als Straßenschuh geeignet. Der hohe wasserdichte Rand und das Dri-Lex Futter machen den Vision wasserdicht.</p>
<p>LÖFFLER Transtex-Light 35,00 EURO</p>	 <p>Feine Unterwäsche aus einem besonderen Material.</p>	<p>100% Polypropylene</p>	<p>Angenehm leichtes und weiches Polypropylene, absorbiert keine Nässe und leitet sie schnell nach außen weiter. Deshalb schnelltrocknend.</p>
<p>LÖFFLER Transtex-Light 25,00 EURO</p>	 <p>Die passende Unterhose zum Hemd.</p>	<p>85% Polypropylene, 15% Elasthan</p>	<p>Für die passende Unterhose wurde ein Elasthananteil verarbeitet, um die Hose noch enger an den Körper anzupassen. Dabei bleibt die Beweglichkeit erhalten. Für alle Sport- und Alltagseinsätze.</p>
<p>JACK WOLFSKIN Mountain Cross 35 + 5 99,90 EURO</p>	 <p>Der Rucksack auch für ein Wochenende!</p>	<p>Körper: Polyester; Tragesystem: HDPE und Aluminium</p>	<p>35 Liter Volumen, ein richtiges Tragegestell und viele Befestigungsmöglichkeiten machen den Rucksack zum Allrounder. Der schmale Schnitt sorgt für maximale Bewegungsfreiheit. Gewicht 1.450 Gramm.</p>
<p>DEUTER First Aid Kit S 14,95 EURO</p>	 <p>Wichtige Erste-Hilfe-Ausrüstung für unterwegs.</p>	<p>Tasche: 100% Polyamid</p>	<p>Inhalt: Verbandsmaterial, Dreieckstuch, Signalfleife. Bei lediglich 120 g und einem superkleinen Packmaß gehört das „Kit“ zur Pflichtausrüstung für Wanderer.</p>
<p>LEKI Makalu AS 79,95 EURO</p>	 <p>Trekkingstock, teleskopierbar (3-teilig).</p>	<p>Rohr: Aluminium</p>	<p>Stöcke helfen immer! Sie entlasten die Gelenke beim Bergabgehen und sparen Kraft beim Bergaufgehen. Der Makalu hat zudem noch das Anti-Shock-System und dämpft Stöße stärker ab. Klein packbar, weil zu teleskopieren.</p>
<p>PROFEET Platinum Trekking 9,95 EURO</p>	 <p>Prima Wandersocke zu einem fairen Preis.</p>	<p>57% Polyamid, 21% Polypropylene, 19% Polyacryl, 3% Elasthan</p>	<p>Materialmix für unterschiedliche Funktionen am Fuß. Weich geplüschert an Rist, Ferse und Ballen, mit Flexchannels und in anatomischer Rechts-Links-Paßform.</p>
<p>HOCK Biwack Poncho 45,90 EURO</p>	 <p>Vielseitiger Poncho für Wanderfreunde.</p>	<p>100% Polyester</p>	<p>Schützt den Körper bis zu den Knien, seitlich aufknöpfbar als Plane und zur Luftzirkulation. Stabil und leicht. Mit Windhalteband für das Rückenteil. Durch Handschlaufen auch als Radponcho tauglich.</p>