

PROSPORTS

SPORT 2000 MAGAZIN | PROBERG

Juli 2022



DER GIPFEL DER SAUBERKEIT

Alles was du über Textilpflege wissen musst

NACHHALTIGKEIT IM BERGSPOURT

mit Salewa und Ternua

NEUHEITEN & PRODUKTHIGHLIGHTS

für deine Bergsportsaison 2022



BERATUNG IST UNSER SPORT.

WEITWANDERN DIE SPORTLICHE SELBSTFINDUNG





Portrait_GerlineKaltenbrunner@Schöffel

CONTENT

HIGHLIGHTS



08 DER GIPFEL DER SAUBERKEIT

Textilpflege mit TOKO

14 DIE MIT DEM BERG SPRICHT

Gerline Kaltenbrunner und LOWA

20 NACHHALTIGKEIT & HIGH PERFORMANCE IM BERGSPORT

mit La Sportiva und Ternua

24 SICHERHEIT AM BERG

mit Ortovox

28 OPTIMALE UNTERSTÜTZUNG BEIM TRAILRUNNING WETTKAMPF

mit Salomon

32 HOCHTOUREN FÜR QUEREINSTEIGER

mit Mammut

38 WEITWANDERN - DIE SPORTLICHE SELBSTFINDUNG

mit Meindl

42 BERGHIGHLIGHTS

2022

50 EISKLETTER - WELTMEISTER

Markus Bendler im Portrait

53 MIT SACK UND PACK AUF TOUR

mit Deuter und Martini

59 KLETTERSTEIGGEHEN LIKE A PRO

mit Salewa



38



59

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Zentrasport Österreich e. Gen.,
Ohlsdorfer Straße 10, 4694 Ohlsdorf.

Redaktion: Sportalpen GmbH

Bildrechte: © Stefan Leitner / SPORT 2000

Druck: Gutenberg-Werberg GmbH; Wischerstraße 2, 4040 Linz

Unternehmensgegenstand: Einkaufsgenossenschaft von
Sportartikel-Einzelhändlern.

Hauptamtlicher Vorstand: Dr. Holger Schwarting.

Grundlegende Richtung: Präsentation von SPORT 2000.

Information über die Dienstleistungen,
Produkte und Veranstaltungen von SPORT 2000.



AUF ZU NEUEN HÖHEN ...

... und ab in die Bergwelt! Dieses Jahr erwartet dich ein neues Gefühl von Freiheit – wenn du dich darauf einlässt! Auf Hochtouren kommst du dem Himmel näher als jemals zuvor und auf Weitwanderwegen erweiterst du deinen Horizont. Vielleicht ist es an der Zeit, genau in diesem Jahr etwas Unbekanntes zu wagen?

Lass dich in dieser PROSPORTS Berg Ausgabe inspirieren vom reichen Erfahrungsschatz der Ausnahme-Alpinisten wie Eiskletter-Weltmeister Markus Bandler und folge Gerlinde Kaltenbrunner im Interview auf eines ihrer Abenteuer bis ans Ende der Welt.

Für dein persönliches Setup erwarten dich zahlreiche Neuheiten für die Sommer- und Herbstsaison 2022 mit echtem Game-Changing-Potenzial. Egal ob Bergsteiger, Hochtourengeher, Kletterer, Wanderer oder Klettersteig-Spezialist: Bleib up to date mit den neuesten Entwicklungen am Ausrüstungsmarkt!

Und jetzt viel Spaß beim Lesen und einen perfekten Start ins Abenteuer!

Dein SPORT 2000 Team!





„Egal was man tut, es ist wichtig dies aus tiefstem Herzen zu leben und Freude dabei zu empfinden. Dann ist Authentizität da und es tut sich ein Weg auf.“

– Gerlinde Kaltenbrunner

PERFEKTION ALS ANTRIEB

Die geballte Berg-Kompetenz an einem Ort:
Die SPORT 2000 Berg Profis vereinen in
ihren Stores alles, was Alpinisten brauchen:

- eine fachkundige Beratung durch ausgebildete Mitarbeiter
- ein Maximum an Know-how
- Begeisterung für den Sport
- Tools, um deine Performance zu optimieren

Über
400x
in Österreich

Du findest alle SPORT 2000 Händler unter:
standorte.sport2000.at



UNSERE SPORT 2000 BERG PROFIS:

Achenkirch	SPORT 2000 BUSSLEHNER
Aflenz	HOCHSCHWAB SPORT
Au / Bregenzerwald	GORBACH SPORT & MODE
Bad Aussee	SPORT 2000 KÄFMÜLLER
Bad Ischl	GIGASPORT BAD ISCHL
Bischofshofen	SPORT 2000 JUSS
Bleiberg	SPORT 2000 BRITZMANN
Brunn/Gebirge	GIGASPORT BRUNN AM GEBIRGE
Ellmau	SPORT 2000 FUCHS
Fohnsdorf	GIGASPORT FOHNSDORF
Fügen	SPORT 2000 UNTERLERCHER
Fügen	SPORT 2000 RENT UNTERLERCHER
Fürstenfeld	GIGASPORT FÜRSTENFELD
Graz	GIGASPORT GRAZ
Großarl	SPORT 2000 KENDLBACHER
Gröbming	SPORT 2000 MANDL
Holzgau	SPORTCENTER KNITEL
Innsbruck	GIGASPORT INNSBRUCK
Innsbruck	SPORT GRAMSHAMMER
Kaunertal	LARCHER SPORT & MODE
Kirchdorf	ROCK 'N ROLL MOUNTAIN STORE
Klagenfurt	GIGASPORT KLAGENFURT
Leibnitz	SPORT ÜBERBACHER
Leoben	GIGASPORT LEOBEN
Lienz	GIGASPORT LIENZ
Liezen	GIGASPORT LIEZEN
Liezen	SPORT VASOLD
Matrei in Osttirol	SPORT 2000 WIBMER
Mellau	SPORT 2000 NATTER
Neukirchen	SPORT 2000 HERZOG
Neustift	SPORT 2000 HOFER
Oberwart	GIGASPORT OBERWART
Pertisau-Achensee	SPORT LEITHNER AKTIV
Ramsau	SPORT 2000 SKI WILLY
Ried im Oberinntal	SPORT 2000 BURTSCHER
Rosental	GIGASPORT BÄRNBACH
Saalfelden	SPORT 2000 SIMON
Salzburg	SPORT 2000 ALPENSTRASSE
Schwaz	SPORT 2000 ENGELBERT
Sillian	SPORT 2000 SUNNY
Spittal/Drau	GIGASPORT SPITTAL AN DER DRAU
St. Lorenzen	GIGASPORT KAPFENBERG
Villach	GIGASPORT VILLACH
Walchsee	SPORT KAPFINGER
Wolfsberg	GIGASPORT WOLFSBERG



Alle Berg Profi Händler und
weitere Infos findest du unter:
bergprofi.sport2000.at

OFFICIAL PARTNER OF



BERG PROFIS

DER GIPFEL DER SAUBERKEIT

EXPERTENTIPPS ZUR WÄSCHE UND PFLEGE DEINER BERGSPORTTEXTILIEN

Die Tour war anstrengend und auch nicht die erste dieses Jahr. Das Shirt ist total verschwitzt, die Jacke hat ein Loch, die Schuhe stehen vor Dreck, der Schlafsack riecht schon streng und das Zelt ist nicht mehr dicht. Was also tun? Einfach alles in die Waschmaschine und die beschädigten Dinge wegwerfen? Wir haben uns Expertentipps für die Wäsche und Pflege von Bergsporttextilien und -ausrüstung bei Christiane Hutter, Textilabteilungsleiterin bei SPORT 2000 SIMON in Saalfelden, geholt. Denn mit der richtigen Pflege kann man die Lebensdauer von Bergsportkleidung und -ausrüstung enorm verlängern!

Kleidung ist am Berg essenziell. Sie schützt, unterstützt, wärmt und isoliert. Da braucht es je nach Materialien und Gebrauch auch die passende Pflege. Was kann man tun, um die Langlebigkeit seiner Bergsporttextilien zu unterstützen? Was sind die häufigsten Fehler bei der Textilpflege? Welche Pflegemittel sollte man unbedingt zu Hause haben?

Die Langlebigkeit von Bergsporttextilien ist stark abhängig von der richtigen Reinigung bzw. der Wahl des richtigen Waschmittels. Die Materialien sind inzwischen so verschieden, dass man ganz genau darauf achten muss, das passende Waschmittel einzusetzen. Ein häufiger Fehler ist, dass man die Sportkleidung mit Weichspüler wäscht. Weichspüler verringert die Funktionen von Sportkleidung, weil er die Stofffasern verklebt. Dadurch wird die Atmungsaktivität eingeschränkt. Hat man mal versehentlich Weichspüler verwendet, ist das aber keine Katastrophe. Mit der Zeit wäscht sich das nach mehreren Waschküchle durchgängen (ohne Weichspüler) wieder raus. Zu Hause sollte man unbedingt ein Sportwaschmittel, einen Imprägnierspray oder ein Imprägnierwaschmittel und eine eigene Imprägnierung für die Bergschuhe parat haben.

Imprägnierung ist ein wichtiges Stichwort. Betrifft das Thema nur Regenkleidung? Wie sieht es bei Zelten aus? Was sollte man beim Imprägnieren beachten? Wie effektiv sind umweltschonende Produkte?

Imprägnierung betrifft jegliche Kleidung und Ausrüstung, die mit Wasser in Berührung kommt, auch Kletterseile! Bei Zelten sollte man auf jeden Fall das Vorzelt reinigen, trocknen und danach imprägnieren, damit die wasserabweisende Funktion erhalten bleibt. Am einfachsten macht man das mit einem Imprägnierspray. Umwelt- und gesundheitsschonende Produkte gibt es inzwischen schon zahlreich am Markt. Diese sind genau so effektiv wie andere. Dabei sollte man aber auf die ÖKO-TEX-Zertifizierung achten. Denn nur die garantiert die Einhaltung von Öko-Richtlinien.





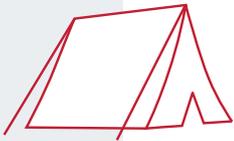
WIE MAN RICHTIG IMPRÄGNIERT



- Knöpfe und Reißverschlüsse schließen und waschen (Schmutz kann die Imprägnierung verhindern)
- Jacke an einem gut belüfteten Ort ausbreiten und gleichmäßig aus kurzer Entfernung besprühen und einige Minuten einwirken lassen
- Überschüssiges mit einem feuchten Tuch in die Jacke einarbeiten und im Schatten trocknen lassen, um Fleckenbildung zu vermeiden
- Herstellerangaben beachten: manche Imprägnierungen erfordern eine Wärmeaktivierung mittels Trockner, Föhn oder Bügeleisen



- Schmutz entfernen
- Im Abstand von 20–30 Zentimetern gleichmäßig imprägnieren (auch Nähte, Kanten und Schnürteile)
- Vorgang 2- bis 3-mal wiederholen und eher dünn und nicht zu feucht auftragen
- Vor dem nächsten Einsatz ausgiebig trocknen lassen



- Zelt mit Wasser säubern und trocknen lassen
- Imprägnierung gleichmäßig auftragen und mit Mikrofasertuch, Schwamm oder weicher Bürste gleichmäßig verteilen
- Lange genug einwirken lassen und überschüssiges Imprägniermittel mit Tuch entfernen, damit keine Flecken entstehen
- Trocknen und Imprägnierung überprüfen





Wie flicke ich Löcher in meiner Daunen-, Soft- und Hardshelljacke?

Dafür gibt es je nach Material eigene Reparatur-Sets im Handel. Einfach das passende Reparatur-Set besorgen, die Stelle glatt streichen, Flicker aufkleben und fest von der Mitte nach außen streichen. Man kann auch vorsichtig drüber bügeln, um die Klebewirkung zu verstärken, aber da muss man wirklich aufpassen, denn zu viel Hitze kann den Stoff beschädigen. Danach ausgiebig trocknen lassen.

Welche Unterschiede gibt es in der Pflege von Wolle, Daune, Merinowolle, Gore-TEX und synthetischen Funktionsfasern?

Da gibt es sehr große Unterschiede!

- **Daune** und Wolle sind natürliche Fasern. Für beide gibt es spezielle Waschmittel. Die Daunenjacke gibt man am besten allein in die Wäschetrommel und wäscht nach Anleitung vom Etikett. Meist sind das 30 Grad im Fein- oder Wollprogramm.
- **Merinowolle** ist selbstreinigend, da genügt es meist, das Kleidungsstück auszulüften. Wenn man doch waschen muss, sollte man nur Waschmittel ohne Enzyme verwenden, auch keinen Weichspüler! Jegliche Verschlüsse schließen und Pflegehinweise beachten. Keinen Trockner verwenden!
- Für **Gore-TEX-Textilien** schließt man vor dem Waschen sämtliche Reißverschlüsse und Bänder. Für das Waschen sollte man eigene Funktionswaschmittel verwenden und vorsichtig dosieren. Dann bei 20 bis 40 Grad im

Schongang waschen und zweimal spülen, damit auch alle Waschmittelreste draußen sind. Das Schleudern auf niedriger Drehzahl durchführen.

- **Synthetische Funktionsfasern** können meist mit normaler Wäsche zusammen bei 30 oder 40 Grad gewaschen werden. Die Wäsche vorher auf links drehen, alle Verschlüsse schließen und nur kurz ausschleudern, damit die Form erhalten bleibt.

Thema Schuhpflege: Gibt es dafür Tipps und Tricks, damit die Schuhe länger halten und ihre Funktion langfristig erfüllen können?

Outdoorschuhe säubert man am besten gleich nach jeder Tour! Den groben Schmutz kann man einfach mit einer Bürste entfernen. Gibt es größeren Reinigungsbedarf, dann kann man mit lauwarmem Wasser oder einem Schuhschaum arbeiten. Das geht mit Schwamm, Tuch oder einer weichen Bürste. Danach den Schmutz mit einem Tuch reinigen und ordentlich trocknen lassen. Nicht direkt auf Heizung oder Ofen stellen, denn so können insbesondere Lederschuhe schnell spröde werden! Je nach Nutzung empfiehlt es sich von Zeit zu Zeit, einen Imprägnierspray oder Lederpaste aufzutragen. Wachs eignet sich hier auch gut, weil es das Leder nicht zu weich macht und seine Stabilität erhält.

Wie pflege ich meinen Rucksack? Muss der auch gewaschen und imprägniert werden?

Auch hier ist wieder zuerst die Bürste im Einsatz



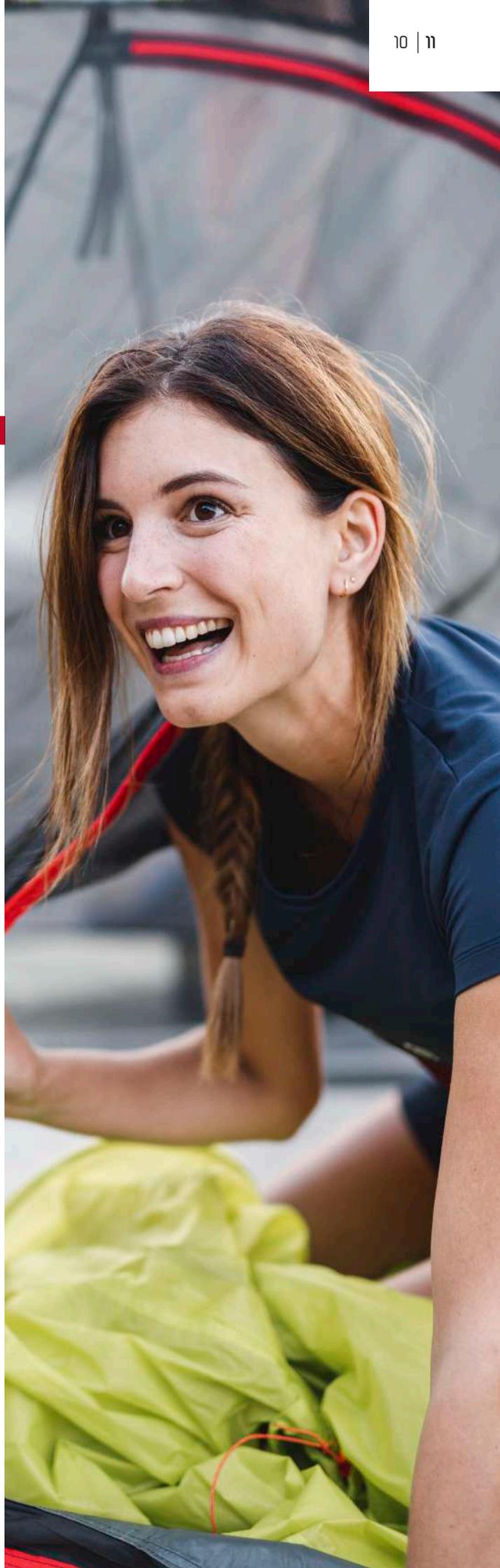
für den groben Schmutz. Der Schweiß am Rückengestell lässt sich einfach mit lauwarmem Wasser und Seife entfernen. Einfach die Schaumstoffteile ein paar Mal im Waschwasser ausdrücken. Dann gründlich ausspülen und in einem trockenen, gut belüfteten Raum trocknen lassen. Rucksäcke sollte man NIE in die Waschmaschine geben! Dadurch können die PU-Beschichtung oder das Gestell beschädigt werden. Zum Imprägnieren für das Außenmaterial empfehlen sich auch hier Imprägniersprays mit ÖKO-TEX-Zertifizierung.

Was ist bei der Pflege des Schlafsacks zu beachten?

Grobe Flecken lassen sich einfach mit lauwarmem Wasser, einem Sportwaschmittel und einem weichen Schwamm oder Tuch auswaschen. Normalerweise genügt es, den Schlafsack alle zwei bis drei Jahre zu waschen. Dafür dreht man den Schlafsack auf links, schließt alle Reißverschlüsse und lässt das Schongang-Programm der Waschmaschine arbeiten. Nicht vergessen: Keinen Weichspüler verwenden! Danach an der Luft trocknen lassen.

Der Trend geht inzwischen zu ökologischen Waschmitteln. Was kann man davon halten?

Ökologische Waschmittel stehen herkömmlichen Waschmitteln in puncto Reinigungsergebnis um nichts nach! Der Vorteil ist aber, dass sie hautverträglicher sind, ohne synthetische Duftaromen auskommen und natürlich auch für die Umwelt schonender sind. Allerdings ist der Begriff Biowaschmittel nicht geschützt. Daher sollte man genau nachsehen, was im Produkt wirklich drin ist.



TOKO ECO – IDEAL FÜR SPORTLER, PERFEKT FÜR DIE NATUR

Die Schweizer Traditionsmarke TOKO steht seit über 100 Jahren für höchste Qualität und Innovationskraft. Neben Wachsen und Tools für den Wintersport ist Toko auch Experte für funktionelle und langlebige Outdoortextilien. Genau dafür hat TOKO die Care Line entwickelt: Ökologisch vorbildliche, dermatologisch verträgliche und effektive Imprägnierungs-, Wasch- und Reinigungsmittel, die auf den Ergebnissen eigener Forschung beruhen. Damit lassen sich alle Bergsporttextilien umweltschonend säubern und einfach pflegen. Die Care Line ist ein Pflegeangebot, das alle Aspekte sportlicher Funktionskleidung abdeckt:



Eco Wash ist das ökologisch und dermatologisch getestete Spezialwaschmittel zur Wiederherstellung der optimalen Funktionalität von Membran-Textilien (z.B. GORE-TEX®)

PRODUKTTIPP:

ECO TEXTILE WASH (250 ML)

Ökologisches Spezialwaschmittel für hochwertige Sport- und Funktionsbekleidung.

UVP € 12,-



Mit den Eco-Wash-Spezialwaschmitteln wäscht man Funktionsbekleidung, Schlafsäcke, Daunen, Wolle oder Merinobekleidung.

PRODUKTTIPP:

ECO DOWN WASH (250 ML)

Ökologisches Spezialwaschmittel auf der Basis nachwachsender Rohstoffe für Schlafsäcke und Bekleidung mit Daunen- oder Synthetikfüllung. Ganz ohne Farbstoffe, Aufheller, Bleichmittel oder Phosphate.

UVP € 12,-



Die Textile-Proof-Linie ist optimal für die Imprägnierung von Wetterschutzkleidung oder die Wash-In-Imprägnierung von Textilien, Sport und Funktionsbekleidung.

PRODUKTTIPP:

ECO TEXTILE PROOF (500 ML)

Ökologische Imprägnierung für hochwertige Wetterschutzbekleidung im umweltfreundlichen Triggerspray ohne Treibgas. Optimal für atmungsaktive und andere textile Gewebe (z. B. GORE-TEX® usw.).

UVP € 18,-



Die Shoe-Care-Produkte bieten alles für die Schuhpflege, von der Imprägnierung und Lederpflege bis zum Frischespray.

PRODUKTTIPP:

ECO SHOE PROOF & CARE (500 ML)

Ökologische Imprägnierung und Pflege für Sport-, Wander- und Freizeitschuhe im umweltfreundlichen Triggerspray ohne Treibgas. Erhält die Atmungsaktivität moderner Membran-Textilien und erhöht die Lebensdauer der Schuhe.

UVP € 18,-

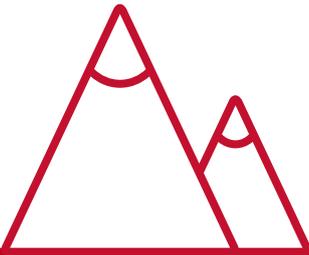
DIE MIT DEM BERG SPRICHT

EIN EINBLICK IN DIE BERG- & GEDANKENWELTEN VON GERLINDE KALTENBRUNNER

Gerlinde Kaltenbrunner braucht eigentlich keine Vorstellung. Sie ist eine der erfolgreichsten Höhenbergsteigerinnen der Welt, hat alle vierzehn Achttausender bestiegen und war die erste Frau, die das komplett ohne zusätzlich mitgeführten Sauerstoff geschafft hat. Trotzdem ist der Wettbewerb für sie nicht das primäre Ziel. In diesem Interview

erzählt uns die österreichische Ausnahmebergsteigerin über Dinge, die sie bewegen – wie ihre Motivation, Emotionen, Fitness, Gesundheit oder Menschen und natürlich über das Bergsteigen in allen Facetten. Ein sehr interessantes Interview mit einer bemerkenswerten Frau.





Liebe Gerlinde, die Berge sind deine Heimat. Würdest du das auch so unterschreiben? Was bedeutet der Begriff Heimat für dich?

Heimat ist für mich überall dort, wo ich mich wirklich wohlfühle und mein Herz höher schlägt. Das ist neben verschiedenen Orten und bei Begegnungen mit Menschen auch definitiv in den Bergen der Fall. Da geht es mir gut, da geht mein Herz so richtig auf und da bin ich ganz ich.

Wie trittst du einem Berg emotional gegenüber, bevor du ihn besteigen willst?

Vor allem vor Expeditionen gehe ich in Verbindung mit dem Berg sowie der jeweiligen Route und bitte um Erlaubnis, aufsteigen zu dürfen. Und auch bitte ich darum, dass ich gut wieder nach unten komme. Im inneren Dialog kommuniziere ich letztendlich mit dem Berg. Ich spüre hin, wie er auf mich wirkt: Passt das Gefühl zum Aufstieg oder wirkt der Berg eher abweisend?

Was sind die größten Herausforderungen am Berg? Hast du auch mal Angst? Wenn ja, wie gehst du damit um?

Eine große Herausforderung ist immer den Fokus und die Aufmerksamkeit zu halten, auch bei einem steilen Aufstieg über viele Stunden wie z. B. am K2 oder auch bei der letztjährigen Expedition zum Gasherbrum IV. Es ist hier wichtig, immer vollkommen präsent zu sein und auf jeden Schritt zu achten. Es gilt schon im Vorfeld, die objektiven Gefahren einzuschätzen und auch hinzuspüren, ob gerade alles für einen weiteren Aufstieg für mich passt. Wenn das der Fall ist, lasse ich mich voll auf den Moment ein und habe Vertrauen. Würde das Gefühl der Angst sich immer wieder zeigen, dann wäre ich fehl am Platz und dies wäre das finale Signal, um umzudrehen. Aber natürlich hat es auch Situationen gegeben, in denen ich große Angst hatte – wie z. B. am Dhaulagiri, als ich im Zelt von einer Lawine verschüttet wurde.



Portrait_Gerlinde Kaltenbrunner©Schöffel



„Vor allem vor Expeditionen gehe ich in Verbindung mit dem Berg sowie der jeweiligen Route und bitte um Erlaubnis, aufsteigen zu dürfen. Und auch bitte ich darum, dass ich gut wieder nach unten komme.“

– Gerlinde Kaltenbrunner

Welche Voraussetzungen braucht es im Denken und Fühlen, um mit seinen Ängsten und Zweifeln in schwierigen Situationen am Berg zu bestehen?

Hier hilft mir die Meditation sehr, um zentriert und fokussiert zu bleiben. Diese hat mich immer wieder sehr unterstützt in Situationen, die schier aussichtslos erschienen. In eiskalten Nächten im Sturm auf 8.000 Metern Höhe ermöglichte mir diese Praxis, mentale Ruhe einkehren zu lassen und keine Energie unnötig zu verbrauchen. Insgesamt bin ich durch das tägliche Meditieren viel ruhiger und gelassener geworden und Intuition sowie Wahrnehmung haben sich intensiviert.

Mit über 50 Jahren machen sich andere vielleicht schon Gedanken über ihre Gelenke und die abnehmende Leistungsfähigkeit. Wie geht es dir damit? Wie hältst du dich fit? Gibt es einen Gesundheitstipp, den du unseren Lesern mitgeben kannst?

50+ ist in erster Linie eine Zahl und mit einem rundum gesunden Lebensstil lässt sich das biologische Alter stark beeinflussen und auch der Gesundheitszustand sowie die Leistungsfähigkeit verbessern. Natürlich merke auch ich, dass es hin und wieder irgendwo zwickt, aber auch das gilt es anzunehmen, nicht zu sehr damit zu hadern, sondern besser darauf zu schauen, was ich Gutes dafür tun kann. Durch Yoga bleibt der Körper beweglich und zusammen mit Atemübungen kommt die Energie ins Fließen. Ich spüre gerade verstärkt in den letzten Jahren im Training oder unterwegs am Berg, dass ich durch die täglichen Übungen hier voll in meiner Kraft bin. Als Gesundheitstipp darf ich das Praktizieren der Nasenatmung mit auf den Weg geben. Diese hat sehr starke, positive gesundheitliche Auswirkungen.

Du ernährst dich seit vielen Jahren vegan. Was waren die Gründe dafür? Inwiefern hat das dein Bergsteigen verändert? Wie machst du den Eiweißmangel wett?

Zu Beginn war mein Antrieb dafür ein rein gesundheitlicher. Ich wollte auf natürliche Weise gesund bleiben und noch mehr in meine Kraft kommen. Erst als ich mich intensiver mit dem Thema beschäftigte, wurde mir bewusst, dass ich auch aus ethischen und ökologischen Gründen keine Tierprodukte mehr essen möchte. Mit einer biologisch hochwertigen, möglichst unverarbeiteten, rein pflanzlichen Ernährung hat sich z. B. meine Regeneration verbessert und ich konnte die Trainingsphasen erhöhen. Genauso verbesserten sich die geistige Konzentration und mein Hautbild. Auch meine Schlafphasen verkürzten sich von neun auf sechs Stunden und insgesamt hat sich mein körperliches und geistiges Wohlbefinden stark gesteigert. Mit einer



„Dann für etliche Wochen weit weg jeglicher Zivilisation zu sein, reduziert auf das Notwendigste, in einem Team ganz fokussiert auf ein großes Ziel, mich vollkommen auf den Berg – die Route – einzulassen, erfüllt mich sehr.“

abwechslungsreichen Kombination von Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie vollwertigem Getreide bin ich bestens mit Eiweiß versorgt.

Der Wettbewerbsgedanke ist in vielen Bereichen des Bergsteigens omnipräsent. Du hast da wohl einen anderen Ansatz. Was bedeuten dir deine Rekorde? Warum gehst du auf einen Berg?

Durch die Skisport-Erfahrungen in meiner Jugend und später bei den Mountainbike-Rennen hat es mich gerade auch deshalb sehr zum Bergsteigen gezogen, weil ich mir dachte, hier gibt es keinen Wettbewerb, da taucht man einfach ein in die Natur und ist ganz im Moment. Dennoch habe ich hier die Möglichkeit, mich körperlich anzustrengen und im Rahmen, wie die Verhältnisse am Berg es mir vorgeben, auch Ziele zu erreichen. Jeglicher Wettbewerb beim Höhenbergsteigen ist aus meiner Sicht lebensgefährlich. Durch das Getriebensein mit dem Wunsch nach einem Rekord verengt sich vielleicht der Blickwinkel und es entsteht Unachtsamkeit – dies ist beim Höhenbergsteigen nicht förderlich. Meine Gipfelerfolge sehe ich nicht als Rekorde, sondern als Erfüllung eines ganz persönlichen Lebenstraums. Im Lauf der Jahre nach einigen erreichten Gipfeln kam irgendwann langsam der Wunsch auf, alle Gipfel der 14 Achttausender ohne zusätzlichen Sauerstoff und aus eigener Kraft



ohne Unterstützung durch Hochträger erreichen zu wollen. Dass dies so hat sein dürfen, dafür bin ich sehr dankbar und darüber freue ich mich auch sehr.

Die höchsten Berge üben auf verschiedenen Ebenen eine große Faszination auf mich aus. Zum Beispiel die Mächtigkeit, Kraft und Energie, die von diesen Bergriesen ausgeht, der oftmals lange Anmarsch zum Basislager und die sich daraus ergebende absolute Abgeschiedenheit. Am Weg zum Berg ergeben sich auch immer wieder sehr schöne Begegnungen mit Einheimischen. Dann für etliche Wochen weit weg jeglicher Zivilisation zu sein, reduziert auf das Notwendigste, in einem Team ganz fokussiert auf ein großes Ziel, mich vollkommen auf den Berg – die Route – einzulassen, erfüllt mich sehr.

Du kennst nun schon so viele Berge auf der ganzen Welt. Wo bist du am liebsten unterwegs und warum?

Das ist gar nicht so leicht zu beantworten ... Es gibt so viele schöne Plätze! Sehr gerne bin ich im Karakorum in Pakistan unterwegs. Die wilde und schroffe, durch Kargheit geprägte und dadurch auch reduzierte Landschaft spricht mich sehr an. Genauso gefällt mir, obwohl dort manchmal auch recht viel los sein kann, das Khumbu-Everest-Gebiet in Nepal. Von Namche Bazar aus zum Bergsteigen zu starten, ist immer wieder eine Freude.

“

„Es kam bei mir irgendwann die Frage auf, welchen Sinn oder Zweck mein Tun für andere hat. Die Unterstützung für die Menschen dort, welche nicht so privilegiert wie wir aufwachsen und leben dürfen, erfüllt mich genauso wie das Bergsteigen.“



Du engagierst dich auch aktiv im Verein Nepalhilfe Beilngries e. V. Magst du uns etwas darüber erzählen?

Das Engagement für die Nepalhilfe liegt mir sehr am Herzen. Im engagierten Team können wir den Menschen in Nepal, von denen wir so viel Gastfreundschaft und Unterstützung vor Ort erfahren haben, mit vielfältigen Projekten etwas zurückgeben. In Form von Bildungshilfe z. B. durch den Bau von Schulen auf dem Land, im Gesundheitsbereich oder auch durch das Betreiben eines Waisenhauses im Kathmandu-Tal. Hier habe ich auch mein höheres Anliegen hinter dem Bergsteigen an den 8.000ern entdeckt. Es kam bei mir irgendwann die Frage auf, welchen Sinn oder Zweck mein Tun für andere hat. Die Unterstützung für die Menschen dort, welche nicht so privilegiert wie wir aufwachsen und leben dürfen, erfüllt mich genauso wie das Bergsteigen.

Welche Berge möchtest du noch besteigen? Was ist dein nächstes Projekt?

Es gibt noch so viele schöne Berge, die mich anziehen. Genauso bin ich sehr gerne auch in Österreich oder den Alpen derzeit zum Felsklettern oder im Winter auf Skitouren unterwegs. Wenn es sich noch ergibt, dass ich die eine oder andere Expedition im Karakorum oder in Nepal machen darf, wäre dies eine wundervolle Draufgabe zu dem, was ich schon habe erfahren dürfen.

Wie bereitest du dich auf eine Expedition vor? Was ist dabei wichtig?

Für die körperliche Vorbereitung trainiere ich intensiv und sehr abwechslungsreich im Ausdauer- und Kraftausdauerbereich, jedoch ohne Trainingsplan. Wichtig war und ist mir immer ganz und gar auf meinen Körper zu hören, zu spüren, was er gerade braucht oder nicht. Es hat mir mental am Berg immer eine große Sicherheit gegeben, wenn ich körperlich bestmöglich vorbereitet war. Daneben spielen für mich gesunde Ernährung, Meditation und auch Entspannung/

Regeneration eine genauso wichtige Rolle. Neben der individuellen Vorbereitung bereiten wir uns auch im Team akribisch vor. Wir versuchen die Risiken bestmöglich abzuwägen und die Aufgaben auch im Vorfeld bei der Logistik stärkerorientiert zu verteilen.



„In erster Linie finde ich wichtig, egal was man tut, dies aus tiefstem Herzen zu leben und Freude dabei zu empfinden. Dann ist Authentizität da und es tut sich ein Weg auf. Ziele sollte man weiterverfolgen, auch wenn es vielleicht einmal länger dauert oder sich Umwege ergeben.“

Worauf sollte man bei der Ausrüstung achten? Welche Dinge hast du immer am Berg mit?

Gerade beim Höhenbergsteigen sind das Gewicht der Ausrüstung und die Wärmeisolation sehr wichtig. Hier hat sich im Laufe meiner Zeit an den 8.000ern und auch in den letzten Jahren viel weiterentwickelt. Vieles ist nochmals leichter geworden, was vor allem wenn man das Material



selbst trägt, sehr entscheidend ist. Auch bei der Wärmeisolierung und beim Handling von Schuhen oder Bekleidung hat sich vieles weiter verbessert. Gerade in der Höhe, wo auch normale Tätigkeiten sehr mühsam ablaufen und man oft dicke Handschuhe trägt, ist einfaches An- und Ausziehen und Justieren von Schuhen und Bekleidung sehr vorteilhaft. Mir ist auch wichtig, dass die Passform von vornherein stimmt und man in der Bewegung nicht eingeschränkt ist.

Das SPORT 2000 Berg Profi Magazin ist auch gespickt mit Bergsportprodukten. Du bist gern mit LOWA-Equipment unterwegs. Warum bzw. was schätzt du an LOWA?

Seit meiner Jugend bin ich mit LOWA-Schuhen unterwegs und diese haben für mich die perfekte Passform, das hat sich auch bis heute nicht verändert. Als LOWA-Athleten dürfen wir uns jederzeit bei der Produktentwicklung und -optimierung mit einbringen, das schätze ich sehr. Genauso wie das in allen Bereichen supersympathische und engagierte LOWA-Team.

Wie kommt man als angehender Bergsteigerprofi an Sponsoren? Hast du Tipps für junge Bergsteigerinnen und Bergsteiger, wie man das am besten angeht?

In erster Linie finde ich wichtig, egal was man tut, dies aus tiefstem Herzen zu leben und Freude dabei zu empfinden. Dann ist Authentizität da und es tut sich ein Weg auf. Ziele sollte man weiterverfolgen, auch wenn es vielleicht einmal länger dauert oder sich Umwege ergeben. Und wenn der Wunsch da ist, dies über Sponsoren zu finanzieren und diese nicht von selbst anknöpfen, aktiv ansprechen und sich selbst sowie mögliche Projekte vorstellen.

Vielen Dank für das Interview!

CADIN II GTX MID Ws

Der perfekte Schuh für Bergsportlerinnen

Für die vielen verschiedenen Herausforderungen am Berg braucht es einen sportlichen Alleskönner. Der CADIN II GTX MID Ws ist für seine Vielseitigkeit bekannt und auch deshalb so beliebt bei Alpinistinnen. Was ihn so besonders macht? Neben seinem geringen Gewicht, dem hohen Komfort und der Zuverlässigkeit überzeugt er vor allem mit der einfachen Aufnahme für halbautomatische Steigeisen und seiner Vibram®-Außensohle. Einfach ideal, wenn Frau am Berg auf alles vorbereitet sein will.

UVP € 280,-



NACHHALTIGKEIT & HIGH PERFORMANCE IM BERGSPORT – WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?

La Sportiva und Ternua gehen neue ökologische Wege am Berg

Stichworte wie „Umweltbewusstsein“ und „ökologische Verantwortung“ machen sich bei vielen Unternehmen gut, um das eigene Image aufzupolieren. Oft bleibt es aber nur bei leeren Worthülsen und die versprochenen und vielleicht auch unbequemen Änderungen bleiben aus. Die italienischen und spanischen Outdoortextilhersteller La Sportiva und Ternua schlagen nun einen konsequent ökologischen Weg ein. Das bedeutet, dass bereits bei der Produktion von Schuhen und technischer Outdoor-Bekleidung auf größtmögliche Nachhaltigkeit geachtet wird. Die eigenen Ansprüche sind dabei sehr hoch: Man möchte den Leistungsstandard nicht nur beibehalten, sondern erhöhen und trotzdem nachhaltig produzieren und stetig dazulernen. Wir sehen uns das genauer an ...



“Der Respekt für die Umwelt, die uns umgibt, ist der grundlegende Antrieb, der uns motiviert, nach umweltfreundlichen Lösungen zu suchen, die den Lebenszyklus unserer Produkte verlängern.“

- Giulia Delladio, Corporate Marketing Director von La Sportiva

Veränderung beginnt immer bei uns selbst

Klimawandel, Ressourcenknappheit, das Müllproblem und die Erhaltung unserer Um- und Bergwelt sind langfristig drängende Themen, die radikale Veränderungen unseres Verhaltens bedürfen. Bei La Sportiva haben diese Herausforderungen zu einem Umdenken geführt. Dieses erfordert langfristige Investitionen und akute Veränderungen auf allen Ebenen, um zu einer ökologischen Entwicklung beizutragen. Dabei wird auf biologisch abbaubare oder recycelte Rohstoffe gesetzt und Produktionsprozesse optimiert. Das Ziel ist die kontinuierliche Verringerung von CO₂-Emissionen, Verarbeitungsfällen und Verpackungen. Bei La Sportiva nennt man das „ECOLUTION“.

Bio, recycelt und biologisch abbaubar

Die Kollektion Frühjahr/Sommer 2022 wurde bereits auf der Grundlage von ECOLUTION produziert. Konkret wirkt sich dieses Konzept so aus: Die meisten der neuen Kleidungsstücke sind bereits aus Bio-Baumwolle sowie aus recycelten oder biologisch abbaubaren synthetischen Stoffen hergestellt. Gekennzeichnet werden diese Produkte mit den Logos „RECYCLED FABRIC & INSULATION“. Aber was bedeutet das? RECYCLED FABRIC bedeutet, dass jeglicher petrochemische Stoff durch Polyesterfasern aus recy-

celten Plastikflaschen ersetzt wurde. Das reduziert den CO₂-Ausstoß um ca. 54 %. Bei RECYCLED INSULATION geht es um die Verwendung von umweltfreundlichen Isolierungsmaterialien, wie z. B. recycelten Daunen oder Primaloft® Silver ECO, ein leichter, wasserdichter und isolierender Stoff aus wiederverwendetem Plastikabfall. La Sportiva versucht auch bei der Verpackung „grüner“ zu werden. Plastikverpackungen wurden auf das Notwendigste reduziert und dazu mit nachhaltiger Tinte bedruckte Etiketten aus Recyclingpapier verwendet.

„Wenn wir alle mit dem Ziel der Nachhaltigkeit zusammenarbeiten, können wir einen Wandel bewirken und den Unterschied ausmachen. Und wenn wir etwas vom Bergsteigen gelernt haben, dann ist es, dass kein Gipfel unmöglich ist, wenn man ihn gemeinsam, als Seilschaft, erklimmt.“





GRÜN IM SCHUH

Auch im Bereich Footwear wurde viel getan, um die Umweltbelastung zu reduzieren. Bereits 65 % des Gesamtgewichtes der TX-HIKE-Hiking-Linie bestehen aus recyceltem Material. Alle Schnürsenkel der Climbing-, Approach- und Mountain Running®-Linien werden inzwischen komplett aus recyceltem Material hergestellt. Und wer La Sportiva Berg- und Kletterschuhe besitzt, kann sich seine abgenutzten Schuhe auf der RESOLE PLATFORM neu besohlen lassen und so die Verwendungsdauer seines Produktes enorm verlängern. Neubesohlen, wiederverwenden und erneuern – La Sportiva macht vor, wie nachhaltige Veränderung aussehen kann.

AEQUILIBRIUM ST GTX – ULTRALEICHT, INNOVATIV UND HALTBAR

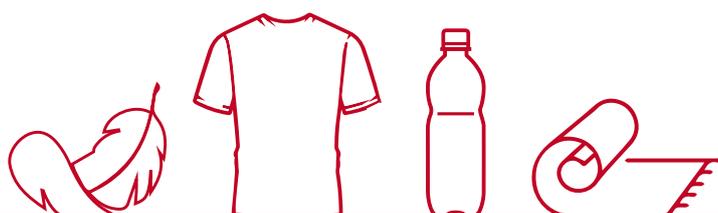
Der Vorzeigeschuh aus La Sportivas neuer Kollektion ist der Aequilibrium ST GTX. Das lateinische Wort Aequilibrium bedeutet „Gleichgewicht“ und genau dafür steht dieser Bergschuh. Er sorgt für die optimale Balance auf technisch anspruchsvollen Touren wie Klettersteig, Gletscherüberquerung oder Trekking. Dabei bringt er scheinbare Gegensätze wie Komfort und Technik sowie Leichtigkeit und Haltbarkeit in perfekte Ausgeglichenheit. Wie geht das? In puncto Rollverhalten hat man sich mit dem Double Heel™ eine innovative Fersenkonstruktion einfallen lassen. Diese ermöglicht sanfteres Abrollen zum Schonen des Schienbeinmuskels und gibt zusätzliche Bremskraft beim Downhill. Ergonomische Form und 3D-Flex-System erhöhen Tragekomfort, Beweglichkeit und Trittkontrolle. Die extrem leichte Sohlenkonstruktion schützt, dämpft und gibt starken Halt.



UVP € 299,-

TERNUA – NACHHALTIGE SPORTBEKLEIDUNG

Auch bei Ternua setzt man auf eine umweltverträgliche Produktion mit recycelten Materialien wie z. B. landwirtschaftlichen Abfällen für natürliche Farbstoffe, Wolle aus gebrauchter Kleidung, Kaffeesatz gegen Geruchsbildung, wiederaufbereitete Federn für Daunenjacken, recycelte Plastikflaschen für die Polyester-Produktion und Nylon aus recycelten Teppichen und Fischernetzen.



PRODUKTTIPP:

GUNDOR PT M HOSE

Diese Trekkinghose ist mit einem bi-elastischen SHELLSTRETCH-Polyamidgewebe und der CORDURA®-Technologie ausgestattet. Das bedeutet mehr Widerstandsfähigkeit, Robustheit, optimaler Tragekomfort, Atmungsaktivität und schnelles Trocknen. Mit UVA-Schutz 30+, kombiniertem Taillenbund mit Gürtel, regulierbarem Saum und vier Taschen. Die Hose ist Teil der ökologischen Kollektion mit OEKO-TEX®-Zertifizierung und bluesign®-Siegel und wurde einer wasserabweisenden Behandlung (DWR) frei von giftigen PFCs unterzogen.

UVP **€ 135,95**

SICHERHEIT AM BERG

ANALOG & DIGITAL VORBEREITET INS ABENTEUER

Das Wissen der Menschheit wächst mit jedem Tag. Kollektive Erfahrungen landen in der Literatur, organisierten Institutionen und digitalen Datenbanken. Anders als noch vor wenigen Jahrzehnten ist der Zugriff zu Know-how nur einen kurzen Augenblick entfernt. Das gilt auch für den Alpinismus. Durch die Eigeninitiative von vielen ambitionierten Bergsteigern, Tourengern und Kletterern wurde ein enormer Schatz an Wissen angehäuft, zu dem jeder Interessierte schnellen Zugriff hat. Und durch die Kombination aus theoretischem Wissen und praktischem Zugang sind Neo-Alpinisten, Gelegenheitsportler, aber auch Quereinsteiger in der besten Ausgangslage, was das Thema Sicherheit betrifft. Man muss nur wissen, wo welche Quellen zu finden sind.



TEIL 1: DIE ANALOGE SICHERHEIT

LITERATUR

Wie bei den meisten Themen gibt es auch in der Bergsport-Literatur zwei große Bereiche: die Basiswerke auf der einen Seite und Spezial-Bücher auf der anderen. Der Alpenverein Österreich hat mit dem Tyrolia-Verlag eine ganze Buchserie mit dem Titel „Sicher am Berg“ zu den Themen Bergwandern, Alpinklettern, Sportklettern, Hochtouren und anderen auf den Markt gebracht. Auch der Rother-Verlag bietet mit „Sicherheit und Risiko in Eis und Fels“ ein Basiswerk zu Sicherheit, das vom Leiter des Sicherheitskreises im Deutschen Alpenverein verfasst wurde.

Darüber hinaus gibt es unzählige Sach- und Fachbücher, die sich mit Detailbereichen der einzelnen Sportarten beschäftigen – und dem Thema Sicherheit einen eigenen Bereich widmen. Die findet man entweder bei Verlagen, die auf das Thema Bergsport spezialisiert sind, oder in größeren Buchhandlungen.

BERGFÜHRER-TOUREN

Am besten lernt man von den Besten. Wer es ernst meint mit dem Thema Sicherheit, kommt um eine qualitative One-on-One-Zeit mit Bergführern nicht herum. Es gibt keinen effizienteren Weg, die verschiedenen Sicherheitsaspekte zu beleuchten: von der Materialkunde über die Interpretation des Geländes bis zum Verhalten in Notsituationen. Zudem ist „praktisches Lernen“ – also der Wissenserwerb durch reale Handlungen – eine der besten Lerntechniken.

KURSE & CAMPS

Kurse oder Trainingscamps können von eintägigen Intensiv-Workshops bis zu mehrtägigen Camps im entlegenen Terrain alle Formen annehmen. Sicherheit ist dabei oft ein fixer Bestandteil des Programms. Sowohl Bergführer als auch Vereine oder externe Veranstalter können die Organisation übernehmen. Häufig wird dabei sogar aktiv mit der Wissensvermittlung geworben. Eine kurze Internetsuche führt direkt zum Angebot.

BERGTOUREN MIT ERFAHRENEN FREUNDEN

Die wohl bequemste und unterhaltsamste Methode, sich mit der Sicherheit am Berg vertraut zu machen, ist ein langsames Heranführen durch erfahrene Freunde und Kollegen. Warum nicht diese Quelle nutzen, um Know-how aufzubauen? Weil aber auch gute Bekannte normalerweise keine Ausbildung erhalten haben und nicht immer 100 Prozent des Wissens transferieren, empfiehlt sich diese Wissensquelle am ehesten als Ergänzung.



Hier findest du
weiter nützliche
Infos!

Verband der Österreichischen
Berg- und Schiführer
www.bergfuehrer.at

TEIL 2: DIE DIGITALE SICHERHEIT

WEBSITES & PORTALE

Neben offiziellen Einrichtungen wie den Alpenvereinen hat sich über die Jahre ein stark community-getriebenes Netzwerk in der Bergsport-Szene entwickelt. Websites wie bergsteigen.com, klettersteig.de, bergfex.at, outdooractive.com oder der SPORT 2000 Blog bieten einen schier unendlichen Schatz an Informationen und Tourenmaterial. Auch das Thema Sicherheit findet dort an vielen Stellen – und vor allem direkt in den Tourenbeschreibungen – Platz. Die Erfahrungsberichte der Alpinisten sind ein kostbarer Vorteil in der Tourenplanung.

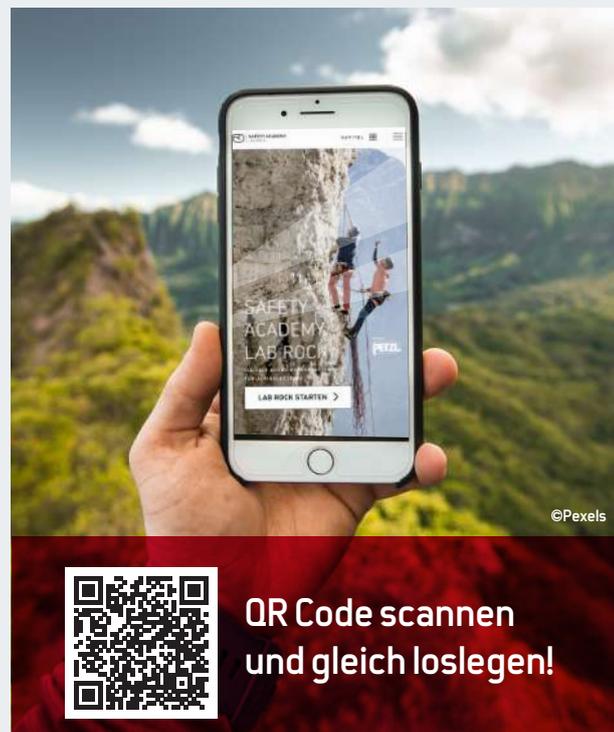
DIGITALE AUSBILDUNGSPLATTFORMEN – ORTOVOX SAFETY ACADEMY LAB ROCK

Am tiefsten ins Detail gehen digitale Ausbildungsplattformen wie die Ortovox Safety Academy. Parallel zur bekannten Winter-Variante hat Ortovox eine eigene Version fürs Klettern eingerichtet. Dort finden sich vier Kapitel, die wiederum in Unterkapitel geteilt sind und auch Know-how zum Thema Sicherheit am Berg vermitteln:

- Alpinklettern Basics & Material
- Vorbereitung & Klettertouren-Planung
- Kletter-Know-how & Sicherungstechniken
- Erste Hilfe & Rettungsmethoden

Das kostenlose Lab Rock ist wie ein Online-Kurs aufgebaut, inklusive Fortschrittsmessung. So erfährt man etwa im Kapitel „Erste Hilfe & Rettungsmethoden“ Schritt für Schritt mehr über alpine Rettungsmethoden, Notsituationen und Erste Hilfe. Texte, Videos, Entscheidungsdiagramme führen kurzweilig durch das Material.

ORTOVOX SAFETY ACADEMY

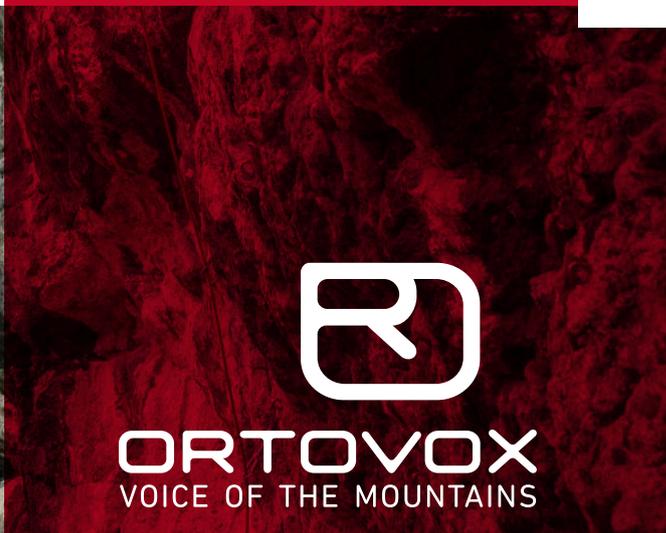


QR Code scannen
und gleich loslegen!

APPS

Wie bei den Websites können Alpinisten in beiden Appstores auf eine große Auswahl an sinnvollen Apps zurückgreifen, die die Sicherheit am Berg erhöhen. Eine Auswahl an Vertretern für Android & iOS:

- SOS EU ALP – Notfallmeldung auf Knopfdruck
- Peakfinder – zur Orientierung in den Bergen
- Alpenvereinaktiv – viele Funktionen für Bergsteiger & Co.
- bergfex/Wetter, Regen Radar oder meteoblue – Check bei Wetterumschwüngen



SICHERHEITSAUSRÜSTUNG VON ORTOVOX

Um Gefahren so gut wie möglich zu reduzieren, ist eine gute Vorbereitung unabdingbar. Das beinhaltet auch die Ausrüstung. Je nach Unterfangen ist ein abgestimmtes Setup der Idealfall, aber ein gewisses Basis-Material und entsprechende Kleidung für Bergtouren sollte jeder Alpinist parat liegen haben. Ortovox bietet zu beidem eine breite Auswahl. Ein Beispiel-Setup:

1. Ortovox Traverse 30

30L Rucksack
UVP € 150,-

2. Ortovox First Aid Rock Doc

Magnesiumbeutel inkl. Erste-Hilfe-Set
UVP € 50,-

3. Ortovox 17 Cool Horizontal TS

funktionales Berg-T-Shirt
UVP € 85,-

4. Ortovox Casale Pants

robuste Alpin-Hose
UVP € 160,-

VERHALTEN IM NOTFALL

Das Entscheidungsdiagramm aus der Ortovox Safety Academy gibt einen guten Überblick zum Verhalten in Notsituationen:



Hier kannst du dir das Entscheidungsdiagramm ansehen!



OPTIMALE UNTERSTÜTZUNG BEIM TRAILRUNNING-WETTKAMPF

VON DER SCHNELLEN SOHLE BIS ZUR ESSENZIELLEN ERNÄHRUNG

Beim Trailrunning-Wettkampf kommt es nicht nur auf die eigene körperliche Verfassung und Leistung an, sondern auch darauf, was man auf den Füßen trägt und zu sich nimmt. Natürlich sollte man bei Höchstleistungen auf einen schnellen Schuh setzen. Salomon hat sich mit diesem Thema intensiv auseinandergesetzt und bringt 2022 Schuhe mit ganz innovativem Sohlenmaterial auf den Markt, um die Energieübertragung zu optimieren. Trailrunner brauchen aber nicht nur einen Top-Schuh am Fuß, um Bestleistungen bringen zu können, sondern auch die bestmögliche Unterstützung für den Stoffwechsel. Denn die Versorgung des Körpers mit Kohlenhydraten, Elektrolyten und Aminosäuren ist beim Trailrunning von essenzieller Bedeutung. Wir haben uns vom österreichischen Nahrungsergänzungshersteller Melasan in Person von Hans Peter Haslinger (Vertriebsleitung von Melasan Sport) nützliche Ernährungstipps für Training, Wettkampf und Regeneration geholt.

IN DER SOHLE LIEGT DIE KRAFT

Beim Trailrunning hat sich in puncto Produktentwicklung in den letzten Jahren viel getan, gerade bei den Schuhen. Der Hersteller Salomon aus den französischen Alpen hat sich für 2022 richtig ins Zeug gelegt und mit Energy Blade eine Platte für die Zwischensohle entwickelt, die Läufern hilft, ihre Leistung signifikant zu verbessern. Inspiriert wurde die Innovation von der Natur, genauer gesagt von den Hufen der Gämse. TPU-Verbundplatten verleihen dem Schuh mehr Steifigkeit, damit er reaktionsfreudiger wird und mehr Energie zurückgibt, bleiben dabei aber flexibel genug, um Komfort und Stabilität zu gewährleisten. Energy Blade verleiht dem Läufer mehr Kraft, indem der Energieverlust bei



jedem Schritt minimiert wird. Das gelingt aber nur im Zusammenspiel mit anderen Komponenten ...

PULSAR TRAIL – TRAILRUNNING-SCHUHE FÜR HÖCHSTLEISTUNGEN

Mit dem Pulsar Trail und Pulsar Trail Pro bietet Salomon zwei extrem schnelle Trailrunning-Wettkampfschuhe. Beide verfügen über die Energy Blade, die zusammen mit einem neuen federnden Schaumstoff und der Reverse-Camber-Konstruktion für schnellere Zeiten sorgen. Der neue Energy-Surge-Schaumstoff agiert dabei als besonders dynamische und komfortable Zwischensohle, die um 40 Prozent reaktionsfreudiger ist als die bisherigen Salomon-Schaumstoffe. Damit beschleunigt sich der Bewegungsablauf und erhöht sich die Stabilität. Die Reverse-Camber-Konstruktion verkürzt dazu den Abrollvorgang, sodass die Zeit am Boden minimiert wird. Erst die Kombination der drei Elemente macht den Pulsar Trail zu einem

extrem schnellen Schuh – optimal für den Wettlauf. Natürlich hat der Schuh auch alles andere im Angebot, was man von einem Wettkampfschuh erwartet. Dazu gehören z. B. der seitliche Schlammenschutz und die Gamasche zum Schutz vor Schmutz und die Contagrip-MA-Außensohle mit optimierter Stollengeometrie für optimale Bodenhaftung im anspruchsvollen Terrain. Und was ist nun der Unterschied zwischen dem Pulsar Trail und dem Pulsar Trail Pro? Die Technologie ist gleich, nur die Sohle des Pulsar Trail Pro ist härter und unflexibel und gibt daher noch mehr Push beim Laufen. In Summe kann man sagen, dass die Pulsar-Trail-Schuhe den Vortrieb und die Energieübertragung erhöhen und dich dadurch noch schneller machen können.



Finde deinen Pulsar Trail bei einem
SPORT 2000 Händler in deiner Nähe!



PULSAR TRAIL

UVP € 135,95



SALOMONS HOW TO TRAIL RUN WORKSHOPS

Trailrunning-Neulinge, aber auch ambitionierte Sportler können sich ganz einfach Tipps und nützliche Techniken bei den Salomon-How-to-Trail-Run-Workshops aneignen. In diesen Workshops werden detailliert verschiedene Techniken wie Laufen mit Stöcken, Power-Hiking und vieles mehr gezeigt.

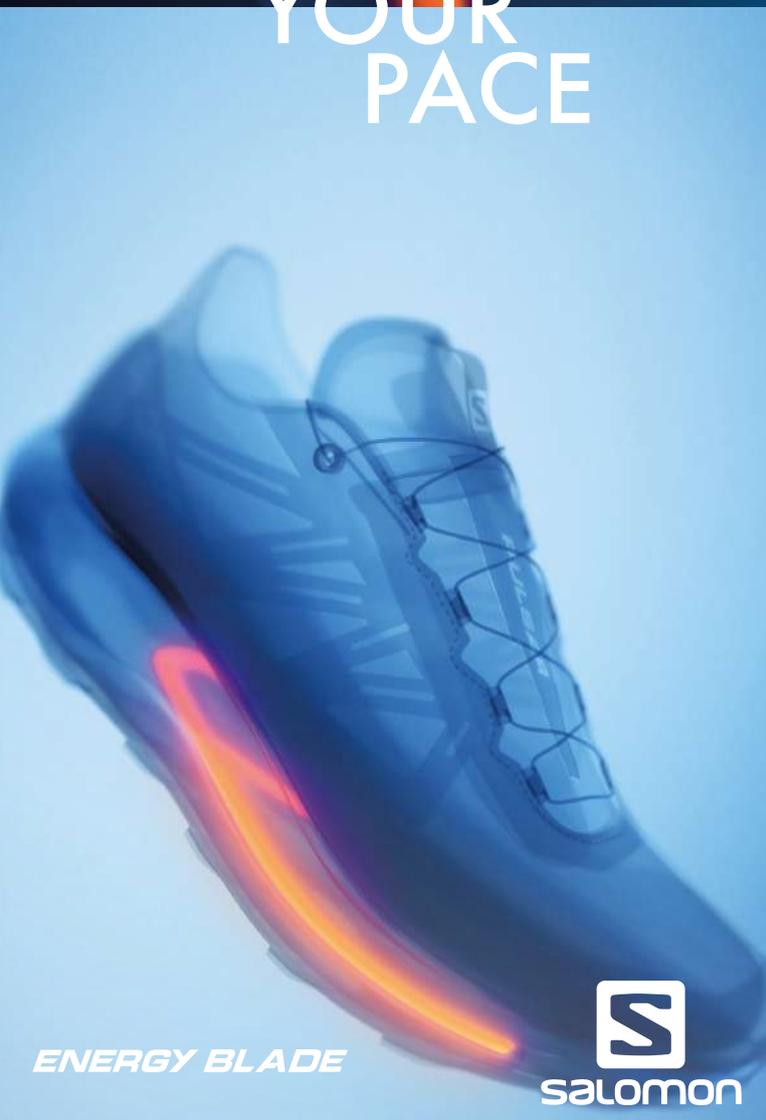


QR Code scannen, anmelden
und kostenlos teilnehmen!





**PUSH
YOUR
PACE**



ENERGY BLADE

S
salomon
TIME TO PLAY

ERNÄHRUNGSTIPPS VOR DEM WETTKAMPF

Nicht nur die Schuhe spielen eine wichtige Rolle beim Trailrunning, sondern auch die Ernährung. Bevor es an Höchstleistungen geht, sollte das Verhältnis von Körpergewicht, Ausdauer und Kraft perfekt ausbalanciert sein! Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle, weil der Körper so seine Leistungsgrenzen optimal ausnutzen bzw. erweitern kann. In der Vorbereitung sollte man auf ein wettkampffähiges Körpergewicht achten und genug Regenerationszeiten einlegen, auch wenn die Zeit eng bemessen ist. Mit der richtigen Ernährung kann man aber auch mit wenig zur Verfügung stehender Zeit viel zu einer besseren Vorbereitung beitragen. Daher unbedingt vor einem Wettkampf mit Ernährungsberatung, Ernährungsplan und Trainingsplan arbeiten!

WIE UNTERSTÜTZT MAN DEN KÖRPER BEIM ULTRATRAIL?

Energetisch ist ein Ultratrail eine enorme Herausforderung für den Körper. Ultra-Trailrunner haben ein relativ geringes Körpergewicht, daher weniger Energiereserven und müssen viel Energie von außen aufnehmen. Pro Stunde sollte ein Läufer beim Wettkampf 60 bis 70 g Kohlenhydrate zu sich nehmen. Flüssige Kohlenhydrate sind dabei von Vorteil, weil die Verdauungsorgane so weniger Arbeit aufwenden müssen. Zusätzlich empfiehlt sich ein Powerriegel von Zeit zu Zeit. Wer zu wenig Energie zu sich nimmt, läuft Gefahr vor dem Ziel schlappzumachen. Auch Elektrolyte in Form von Salzkapseln sind wichtig, weil der Körper über den Schweiß große Mengen an Mineralsalzen wie Magnesium, Kalium oder Kalzium verliert. Im worst Case kann Elektrolytmangel zu Krämpfen führen. Ab drei Stunden sollte man auch Aminosäuren einnehmen, weil die Muskulatur da an ihre Grenzen kommt.

EMPFOHLENE VERSORGUNG WÄHREND DES WETTKAMPFES:

- ELEKTROLYTGETRÄNK MIT KOHLENHYDRATPULVER (BASISGETRÄNK)
- ZWISCHENDURCH IMMER MAL RIEGEL & GELE DAZU
- PRO STUNDE 2 SALZKAPSELN (GEGEN KRÄMPFE)
- AB 3 STUNDEN AUCH AMINOSÄUREN ZUFÜHREN

ERNÄHRUNGSTIPPS NACH DEM WETTKAMPF

Gleich nach dem Wettkampf ist die Empfehlung von Melasan-Aminosäuren in Form von BCAA-Kapseln und Kohlenhydrate in Form eines Recovery-Drinks zuzuführen, um die Reparaturprozesse im Körper zu unterstützen. Das funktioniert am besten innerhalb der ersten Stunde nach der Belastung! Nachher sollte man auch darauf achten, hochwertige Fette (ungesättigte Fette) für Sehnen und Muskeln zu sich zu nehmen, um Vitaminaufnahme und Stoffwechselprozesse zu fördern.

EMPFOHLENE VERSORGUNG NACH DEM WETTKAMPF:

60 % KOHLENHYDRATE

20 BIS 30 % PROTEINE

15 BIS 20 % HOCHWERTIGE FETTE

MELASAN – NAHRUNGSERGÄNZUNG FÜR SPORTLER „MADE IN AUSTRIA“

Melasan ist ein Produzent von Nahrungsergänzungsmitteln aus Salzburg/Neumarkt und steht für höchste Qualität und Reinheit seiner Produkte. Für Trailrunner interessant sind hier vor allem Riegel, Gele, Elektrolytpulver, Fertigdrinks und Kapseln für Salze und Aminosäuren. Bis auf Riegel und Gele wird alles in Salzburg hergestellt. Alle Erzeugnisse sind frei von synthetischen Zusatzstoffen oder Verunreinigungen und erfüllen höchste ISO-Standards. Man achtet auf hochwertigste Rohstoffe wie zum Beispiel auf bestes Molkeprotein mit reinsten Aminosäuren bei den Aminokapseln. Für Vegetarier und Veganer interessant: Auch pflanzliche Aminosäuren ebenso wie zahlreiche vegane Produkte werden angeboten. Wettkämpfer können sich auch in puncto Anti-Doping auf Melasan verlassen, denn das Unternehmen garantiert 100 % dopingfreie Produkte.



Salzkapseln

UVP € 23,95

Sportgetränk
Magnesium
Kalium

UVP € 23,95



SALOMON UNTERSTÜTZTE

**7 BERGE
LEGENDEN
RELOADED**

SPORT
2000

Am 2. Juli fand der 33. Traunsee-Bergmarathon statt. Die 63 Kilometer lange Strecke führte über 4.500 Höhenmeter, durch herrliche Bergnatur und beeindruckte mit wunderschönen Ausblicken auf den Traunsee und seine Bergwelt. SPORT 2000 begleitete das prestigeträchtige Rennen mit dem Projekt „7 Berge 7 Legenden reloaded“, das auch von Salomon unterstützt wurde. Dort kann man jedes Jahr einem Bergfan, der das Community-Voting von SPORT 2000 gewonnen hat, bei der Vorbereitung und beim Rennen über die Schulter schauen.



QR Code scannen und
mehr erfahren!



HOCHTOUREN FÜR QUEREINSTEIGER

Wen Bergsteigen noch nicht ganz auf die Spitze treibt und wer unbedingt ganz hoch hinaus will, landet früher oder später bei den Hochtouren. Vor allem ambitionierte Ausdauersportler – auch aus anderen Disziplinen – schielen gerne mit einem Auge auf den Gipfelsieg. „Einmal auf den Großglockner“ oder „eine Tour mit Übernachtung am Gletscher“ sind klassische Ziele, die einen auf die höchsten Gipfel treiben. Aber ist der Quereinstieg einfach? Welche Voraussetzungen sollte man erfüllen? Und worin liegen die größten Risiken? Matthias Eder von Mammut Österreich ist selbst hochtourenenerfahren und liefert die Antworten.

Welche Grundfitness sollten Quereinsteiger zu ihrer ersten Hochtour mitbringen?

Pauschal kann man das nicht sagen. Prinzipiell sind die körperlichen Voraussetzungen aber schnell erfüllt. Man sollte in etwa eine Stunde am Stück laufen und 1.500 Höhenmeter bewältigen können. Die größere Herausforderung ist da vermutlich mental. Eine gewisse Schwindelfreiheit muss man vor allem auf einem Grat schon beweisen.

Wie sollte man die ersten Ziele auswählen?

Das Ziel sollte auf jeden Fall realistisch und auf die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit abgestimmt sein, damit die Motivation im Training nicht verloren geht. Man kann mit Tageswanderungen starten und tastet sich bei den folgenden Touren an alpines Terrain heran. Wenn die 2000er in unserer Gegend machbar sind, dann sollte auch eine Hochtour mit geplanter Hüttenübernachtung kein Problem darstellen.

Wo siehst du die größten Risiken bei Hochtouren?

Da Gletscherkontakt zu erwarten ist, sind auch Gletscherspalten zu erwarten. Dazu ist es unbedingt notwendig, dass man darüber Bescheid weiß, wie man im Falle eines Spaltensturzes wieder aus der Gletscherspalte herauskommt. Zudem gibt es die Gefahr von Steinschlag. Neben dem Know-how ist auch die richtige Ausrüstung für eine Hochtour wichtig. Also Seil, Klettergurt, Helm, Pickel, Steigeisen etc. Zusätzlich gibt es die Gefahr von Wetterumschwüngen, da ist eine genaue Planung, aber auch Er-

fahrung essenziell: zum Beispiel wie man mit einem GPS-Gerät in einem Whiteout nach unten navigiert.

Wie klug ist es, sich ohne Bergführer an eine Hochtour zu wagen?

Natürlich ist das möglich. Wer Motivation und Geduld mitbringt kann sich herantasten, zunächst mit normalen Bergtouren. In so einem Fall empfehle ich aber zumindest einen Kurs – zum Beispiel bei einem Verein – oder eine Ausbildung. Ein Bergführer ist aber in jedem Fall eine gute Wahl, weil er einen auf den Gipfel und wieder sicher ins Tal bringt.

Kann man zum Beispiel den Schwierigkeitsgrad vom Sportklettern zum Vergleich heranziehen, um die Schwierigkeit einer Tour besser einzuschätzen?

Nein. Jemand, der in der Halle klettert, ist zwar sportlich fit, am Fels oder Berg ist das aber ganz was anderes. Da kommen Faktoren wie Orientierung und im Hochgebirge das richtige Anwenden von mobilen Sicherungsmitteln dazu.

Was ist am wichtigsten, wenn man sich an eine Hochtour heranwagt?

Die Planung. Man muss wissen, worauf man sich einlässt. Das beginnt schon bei der Selbsteinschätzung. Selbstüberschätzung ist bei der Planung leider oft ein Thema. Auch das Gefühl für die Zeit und den prognostizierten Wetterverlauf muss man entwickeln. Und dann ist da die Notwendigkeit einer Packliste, damit man nichts vergisst – wie etwa das Kartenmaterial.



Wo beziehst du deine Infos für Hochtouren?

Es gibt gute Literatur, Kartenmaterial und vermehrt auch gute Portale und Apps, die einen mit Infos versorgen. Die alpinen Vereine sind hier ebenfalls sehr gut aufgestellt. Wichtig finde ich jedenfalls verschiedene Quellen zu beziehen. Das können zum Beispiel Bekannte sein oder der Hüttenwirt vor Ort, wenn er vom Fach ist, sowie Webcams oder aktuelle Tourenberichte in Foren.

Welche Rolle spielt das Material?

Die namhaften Markenhersteller erzeugen durchwegs Produkte mit hoher Qualität, die sämtliche Normen erfüllen. Allerdings gibt es Unterschiede in Sachen Gewicht, Funktion, Packmaß und Komfort. Da hat sich in den letzten Jahrzehnten enorm viel getan.

Material-Setup für Hochtouren by Mammut

Kein Spielraum für Kompromisse: Die Anforderung an das Material ist bei Hochtouren auf maximale Sicherheit ausgelegt. Erst wenn diese Checkbox abgehakt ist, werden Argumente wie Komfort, Design und der Rest schlagend. Mammut hat mit einer eigenen Serie für Hochtouren ein Komplett-Setup kreiert, das nicht nur Sicherheit garantiert, sondern den harten Weg nach oben so angenehm wie möglich macht. Gewicht, Robustheit, Wetterschutz, Atemsaktivität und funktionales Design – alles ist auf den Einsatz unter schwierigsten Bedingungen ausgerichtet.



KOMPLETT-SETUP FÜR HOCHTOUREN

Taiss HS Hd. Jkt. Men

UVP € 360,-

8.7 Alpine Sender Dry Rope

UVP € 160,-



Ophir 3 Slide Women

UVP € 70,-

Togir 2.0 3 Slide Harness Men

UVP € 85,-



MAMMUT
SWISS 1862





1. 160 Years Taiss Hd. Jkt. Women
UVP € 360,-

2. Taiss HS Hd. Jkt. Men
UVP € 360,-

3. Taiss SO Pants Women
UVP € 160,-

4. Taiss SO Pants Men
UVP € 160,-

5. Kento Pro High GTX Women
UVP € 300,-

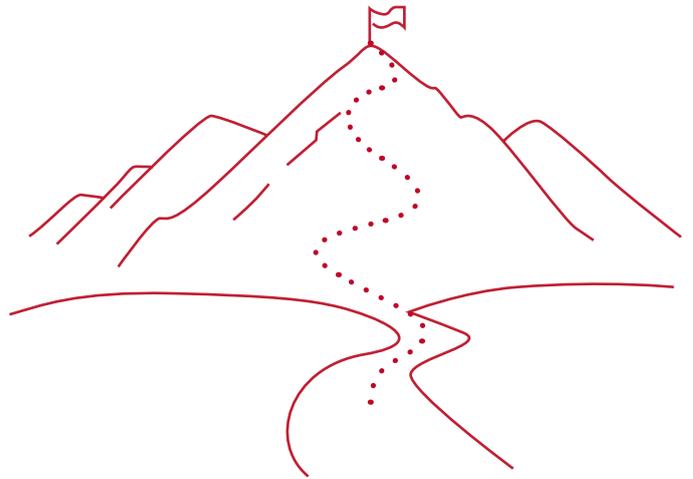
6. Kento Pro High GTX Men
UVP € 300,-

7. Trion 35
UVP € 210,-

8. Skywalker 3.0 Helmet
UVP € 60,-

HOCHTOURENTIPPS

Die Suche nach potenziellen Hochtouren in Österreich führt unweigerlich auch zu den größten Bergen des Landes. Hier sind zwei Tourentipps, die als Inspirationsquelle dienen, aber keineswegs eine erste Planung ersetzen. Hochtouren sollten nur von erfahrenen Bergsteigern und/oder in Begleitung von Bergführern durchgeführt werden.



TOURENTIPP: GROSSGLOCKNER

[NORMALWEG]

Der Prestige-Berg schlechthin. Das Dach Österreichs ist aufgrund der gut dokumentierten Beschreibungen und Erfahrungsberichte sowie der vorhandenen Infrastruktur am Berg auch eine beliebte erste Hochtour bei Bergsteigern. Gestartet wird zum Beispiel am Parkplatz des Lucknerhauses auf 1.920 Meter, am südlichen Fuß des Großglockners in Kals.

ROUTENVERLAUF NORMALWEG:

Für viele führt der erste Tag im Aufstieg entweder zur Stüdlhütte (2.802 m) oder gleich auf die Erzherzog-Johann-Hütte (3.454 m) zur Übernachtung. Der Gipfelanstieg beginnt am nächsten Morgen und führt über den Kleinglockner, wo leichtes Felsklettern an exponierten Stellen verlangt wird. Nach der Überschreitung des Kleinglockners geht es abwärts in die Scharte und schließlich auf den Hauptgipfel. Für den Weg nach unten sollten mindestens 4,5 Stunden eingechnet werden.

CHARAKTER

Beim Aufstieg auf den Großglockner (3.798 m) ist Schwindelfreiheit ein Muss. Teilweise können Tritte auch im Sommer vereist sein. Klettererfahrung ist von Vorteil, die Schwierigkeit liegt in etwa im zweiten Grad.

WICHTIGE INFOS:

- Dauer in der Regel: 2 Tage
- Startpunkt: Kals am Großglockner (1.920 m)
- Stützpunkte für Übernachtung: Stüdlhütte (2.802 m) oder Erzherzog-Johann-Hütte (3.454 m)
- Höhenmeter im Aufstieg: ca. 1.850
- Distanz: ca. 8,4 km
- beste Jahreszeit: Juli bis Anfang September



TOURENTIPP: DACHSTEIN

(KRIPPENSTEIN – DACHSTEIN)

Im Hochtouren-Vergleich gilt die Route auf den Dachstein über den Randkluftsteig als Tour, die vor allem wegen der Gefahr von Spalten nicht unterschätzt werden darf. Ein früher Start ist von Vorteil, um den Klettersteiggehern im Randkluftsteig vorzukommen. Dank verschiedener Startpunkte ist die Dauer variabel.

ROUTENVERLAUF KRIPPENSTEIN – DACHSTEIN:

Eine Möglichkeit für Hochtourengeher die Tour auf den Dachstein zu starten, ist die Talstation Gjaidalm der Krippensteinbahn (1.713 hm). Am ersten Tag führt der Weg durch das Karstgelände zur Simonyhütte (2.203 m) zur Übernachtung. Von dort geht es am nächsten Tag via Hallstätter Gletscher und Niederen Dachstein zum Einstieg in den Klettersteig und schließlich auf den Gipfel (2.995 m).

CHARAKTER

Vereinzelt exponierte Stellen, teilweise verdeckte (!) Spalten und oft viel Betrieb im Klettersteig. Dafür geniale Aussichten und Kletterpassagen bis in den zweiten Schwierigkeitsgrad.

WICHTIGE INFOS:

- Dauer in der Regel: 2 Tage
- Startpunkt: Talstation Gjaidalm der Krippensteinbahn (1.713 m)
- Stützpunkt für Übernachtung: Simonyhütte (2.203 m)
- Höhenmeter im Aufstieg: ca. 1.760
- Distanz: ca. 20,8 km
- beste Jahreszeit: Ende Mai bis Ende September

WEITWANDERN - DIE SPORTLICHE SELBSTFINDUNG

SLOW TRAVEL TRIFFT ENTDECKERDRANG

Weit weg von allem zu sein, klingt für einige nach Einsamkeit. Für andere ist es die perfekte Gelegenheit wirklich abzuschalten – und die Verlockung schlechthin. Dem hektischen und nie enden wollenden Alltag zu entfliehen, kann die große Chance sein, sich wieder einmal selbst zu finden. Und warum das Ganze nicht gleich mit etwas Sport und Natur verbinden? Weitwandern ist die Antwort auf viele Fragen, die oft gar nicht gestellt werden. Aus Zeitmangel. Aus Angst. Oder aus anderen Gründen, die uns von echten Erlebnissen abhalten. Zeit für ein Abenteuer!

WIE WEITWANDERN DEN KÖRPER TRAINIERT

Die Argumente fürs Wandern sind den meisten sportaffinen Personen früher oder später schon über den Weg gelaufen. Besonders weite Wanderungen verstärken die positiven Effekte mit jedem Schritt. Physisch betrachtet, passieren dabei eine Menge guter Dinge im Körper. Das beschleunigte Muskelwachstum trägt nicht nur zur allgemeinen Fitness bei, sondern erhöht auch die Pumpkapazität des Herzens, wodurch die Blutmenge in den Gefäßen steigt, was wiederum den Puls reduziert. Dazu kommt, dass beim Wandern verstärkt Fette anstatt Kohlenhydrate als Energiequelle herangezogen werden. Vor allem auf langen Wanderschaften wird dieser Prozess vom

Körper trainiert und angenommen. Weitwandern ist also auch eine Investition in die eigene Zukunft. Da sind die (messbaren) psychologischen Vorteile und Weiterentwicklung der Koordination noch nicht einmal eingerechnet.

URLAUBSIDEES FÜR AUSDAUERSPORTLER

Für viele ambitionierte Hobby-Athleten sind Sporturlaube Teil der Saisonplanung. Aber es muss nicht immer ein Trainingslager auf den Kanarischen Inseln sein. Wer die Etappen gut plant, kann sich lange aerobe Trainingseinheiten als Challenge setzen. Das ist in weniger intensiven Trainingswochen durchaus auch aus einer sportlichen Perspektive sinnvoll. Doch der Sportcharakter muss nicht zwangsweise in den Vordergrund gerückt werden. Weitwanderungen funktionieren perfekt als Ausgleich.

SLOW TRAVEL

Die eigene Komfortzone auszuweiten, die Welt um sich herum zu vereinfachen und sich auf die Natur einzulassen, sind nur drei gute Gründe, um sich in die Weite aufzumachen. Weitwandern bringt eine Freiheit mit sich, die man sonst nirgends erfährt. Statt All-Inclusive-Hotel wartet Individualität. Von der Hüttentour über entspanntes Sightseeing bis zum Geocaching: Gewandert wird nach persönlichen Vorlieben. Das Motto „Der Weg ist das Ziel“ feiert eine Renaissance. Im Sinne von Slow Travel können die Hiking-Erfahrungen mit weiteren außergewöhnlichen Erlebnissen verknüpft werden. Ein Beispiel: Übernachten in privaten Unterkünften fernab von urbanen Zentren mit Hilfe von Portalen wie Airbnb oder Couchsurfing. Oder sich bei der Ernährung an lokal produzierte Speisen halten.



SPANNENDE ROUTEN IN EUROPA

Weitwanderwege gibt es in jedem Land der Welt. Wer keine Reise auf sich nehmen möchte, findet alleine in Österreich dutzende Gelegenheiten, von Bregenz bis Eisenstadt. Auch der grenzüberschreitende europäische Fernwanderweg ist ein guter Startpunkt für die Planung. Seit den 90ern haben sich in Europa Weitwanderwege als besonders beliebt oder außergewöhnlich herausgestellt. Ein Überblick einiger Klassiker und Geheimtipps:

Camino Frances

Der wohl bekannteste Jakobsweg mit einer guten Infrastruktur und vielen kulturellen Highlights.

Etappen: 31

Länge: 783 km

Wanderzeit: ca. 4–5 Wochen

Länder: Frankreich, Spanien

Startpunkt: Saint-Jean-Pied-de-Port

West Highland Way

Der West Highland Way folgt einer alten Militärstraße durch einige der atemberaubendsten Landschaften Schottlands.

Etappen: 14

Länge: 154 km

Wanderzeit: ca. 6-9 Tage

Länder: Schottland

Startpunkt: Milngavie

Rheinsteig

Romantische Ortschaften, Weinberge und das Flussufer im Blick: Der Rheinsteig bringt auch fürs Auge vieles mit.

Etappen: 21

Länge: 320 km

Wanderzeit: ca. 2-3 Wochen

Länder: Deutschland

Startpunkt: Bonn

Grande Traversata delle Alpi

Ein wenig begangener Fernweg von der Schweizer Grenze zum Mittelmeer für Ruhesuchende. Teils wenig Orientierungspunkte am Weg.

Etappen: 65

Länge: 1000 km

Wanderzeit: mehrere Wochen

Länder: Italien

Startpunkt: Molini di Calasca

PERFEKTER ALLESKÖNNER



Lite Hike Lady GTX

Die Sohle besteht zu 22% aus recyceltem Gummi, der im Produktionsprozess angefallen ist.

MEINDL

Shoes For Actives

www.meindl.de

EXPERTEN-TIPPS ZUM WEITWANDERN

Der Begriff Weitwandern ist sehr dehnbar und umfasst alles von technisch anspruchsvollen Routen über einen Schneepass bis zur 50 Grad heißen Schotterstraße in mediterranen Ländern. Dennoch hat **Andreas von SPORT 2000 Gramshammer** ein paar Experten-Tipps zusammengefasst, die einen auf künftige Wander-Projekte vorbereiten können.

Auf welche Produkt-Features sollte man besonders achten, wenn man sich auf eine mehrtägige Wanderung macht?

Hier ist wichtig eine verlässliche, praktische und trotzdem leichte Ausrüstung zusammenzustellen. Wenn man das Gewicht einer zehn Jahre alten Standardausrüstung mit einer aktuellen Produktauswahl vergleicht, kann man ca. 35 % einsparen ohne auf Qualität und Funktion verzichten zu müssen. Wichtig ist auch vorab das Material zu checken. Viele Materialien ermüden auch ohne Gebrauch im Alter wie zum Beispiel die Sohle der Bergschuhe.

Was darf in Sachen Ausrüstung nicht fehlen? Was muss alles auf die Packliste?

Die Packliste unterscheidet sich nach Terrain. Im Süden wird etwa regenfeste Kleidung weniger ein Thema sein als im Bergland. Man sollte aber für jedes Wetter gerüstet sein. Also Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, Kopfbedeckung, Regenbekleidung, Fleecejacke für kalte Tage. Für ermüdungsfreieres Gehen sorgen Wanderstöcke. Stabile Schuhe für die Wanderung und leichte Flipflops für die Hütte gehören auch dazu. Zum Übernachten sollte man einen Hüttenschlafsack, Hygieneartikel und Ohrstöpsel einpacken.

Welche Schuhe empfiehlt du?

Bei technisch anspruchsvollem Gelände sind Grip und Trittsicherheit ein Muss. Der Schuh braucht eine gewisse Steifigkeit, um auch mit etwas mehr Gesamtgewicht auf Steigen und Felstritten sicher zu stehen. Anders sieht das bei sehr langen und geländetechnisch einfacheren Touren aus. Hier braucht es in erster Linie ein gutes Abrollverhalten und gelenkschonende Dämpfung.

Welche Art von Kleidung bzw. Funktionswäsche sollte man wählen?

Bei der Bekleidung gilt dasselbe wie bei normalen Wanderungen nur, dass diese für öfteren Gebrauch geeignet sein sollte. Das heißt mit möglichst bakterienhemmenden Materialien wie zum Beispiel Merinowolle ausgestattet sein.

Wie viele Kilogramm darf der Rucksack haben?

Wir hatten schon Kunden mit 20 kg Rucksäcken im Geschäft, die so zwar topausgestattet waren, aber über die Schwierigkeit von selbst einfachen Etappen ihres Wanderweges gestöhnt haben. Hier ist weniger mehr. Im Idealfall pendelt man sich zwischen 4 und maximal 8 kg (exkl. Verpflegung) ein.

Was muss man als Notfallausrüstung mitnehmen?

Die Grundausrüstung ist ein kleines, durchdachtes Verbandsset, eine Rettungsdecke, eine Stirnlampe und beim Wandern im alpinen Gelände auch ein Biwaksack sowie ein Notzelt. Diese Ausrüstungsgegenstände können natürlich auch untereinander aufgeteilt werden.

Woher weiß man, welche Länge (bzw. Höhenmeter) man sich zutrauen kann?

Die Wahl der Etappenlänge kann man erst richtig einschätzen, wenn man seine eigene Leistung kennt. Am besten steckt man seine Ziele anfangs eher niedrig. Es macht keinen Sinn, schon in den ersten Tagen an sein Limit zu gehen, denn das Risiko von Verletzungen und körperlichen Problemen steigt mit zunehmender Belastung. Sich Schritt für Schritt zu steigern und die Etappen zu erweitern, ist am besten.

CHECKLISTE WEITWANDERWEG



Eigene Leistungsgrenzen realistisch festhalten



Tour auf analogem & digitalem Kartenmaterial vorbereiten



Ausstiegspunkte aus der Route markieren



Übernachtungsmöglichkeiten festhalten



Alternativrouten einzeichnen



Zeit sehr großzügig einplanen



Notfallausrüstung besorgen

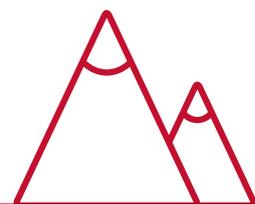


Bekanntes bzw. „eingegangenes“ Material verwenden

BERG- HIGHLIGHTS 2022



Die letzten beiden Jahre haben sich stark auf die Gewohnheiten der Menschen ausgewirkt. Auch sportlich hat sich dabei vieles getan. Vor allem die unmittelbare Umgebung wurde wiederentdeckt und der Hausberg zum Sportinstrument. Viele werden neue Gewohnheiten mitnehmen in die Zukunft – und brauchen dazu passendes Equipment. Ein Überblick zu den Produkt-Highlights 2022.



BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1923



HERREN



DAMEN

LOWA

PRODUKTTIPP:

RENEGADE GTX MID

Seit 25 Jahren ist der Renegade GTX einer der meistverkauften Outdoor-Schuhe in Europa. 1997 begründete er mit der All Terrain Collection eine neue Kategorie an Multifunktionschuhen. Zum Jubiläum schraubt LOWA an Details und bleibt dem Erfolgsrezept treu: den perfekten Schuh mit vielen funktionellen Details für Tageswanderungen, Bergsteigen, Hundespaziergänge und mehr zu schaffen.

TYP:
Multifunktions-Trekkingschuh

HIGHLIGHTS:
GORE-TEX-Membran & angespritzte, dadurch sehr leichte Bauweise

UVP € 210,-



MEINDL

Shoes For Actives

PRODUKTTIPP:

LITEROCK GTX & LITE HIKE GTX

Leicht, funktionell und stabil: Die neue Wanderschuh-Generation von Meindl bringt jede Menge Technologie an den Fuß. Beide Schuhe verwenden ein frei laufendes „Speedwire“ im variofix®-System, das eine perfekte Passform und Fersenfixierung garantiert. Dank GORE-TEX-Membran sind der Lite Hike und der Literock zudem garantiert wasserdicht.

TYP:

stabile Wander-, Bergsport- & Zustiegsschuhe

HIGHLIGHTS:

GORE-TEX-Membran & variofix®-Schnürsystem

UVP € 199,90

TECNICA

LIVE THE MOMENT

**DER ERSTE
ALL MOUNTAIN SCHUH MIT
INDIVIDUELLER PASSFORM**

TECNICA MAGMA MID



TECNICA

PRODUKTTIPP:

MAGMA MID S GTX

Der Magma Mid S GTX ist ein Midcut-Modell aus besonders leichtem, einfach zu reinigendem, veganem Obermaterial aus Synthetik. Er bietet optimalen Grip, maximale Dämpfung und einen hohen Tragekomfort, der mit dem C.A.S.-System sogar noch individuell optimiert werden kann. Dieser Schuh wurde für das Speedhiking in technisch anspruchsvollem, bergigem Gelände mit wechselnden Anforderungen entwickelt und bietet mit seinen innovativen technischen Merkmalen entscheidende Leistungsvorteile in den Bergen.

TYP:

Speedhiking-Schuh

HIGHLIGHTS:

GORE-TEX-Membran & Knöchelschutz

UVP € 189,95



HERREN

DAMEN

CAS
CUSTOM ADAPTIVE SHAPE

15
ANGEPASST
IN 15 MINUTEN



Der Meindl Lite Hike Multifunktions- und Leichtwanderschuh mit bewährtem variofix®-Schnürsystem sorgt für eine perfekte Anpassung im Fersenbereich. Ein frei umlaufendes Band, das sogenannte „Speedwire“, zieht sich beim Einschnüren gleichmäßig eng um die Ferse. Durch die weit nach vorne gezogene Schnürung ist eine individuelle Anpassung an den Fuß gewährleistet. Dank des handaufgezogenen Gummigürtels hat man zudem einen optimalen Schutz im Vorfußbereich.

- Mike Hacker, SPORT 2000 Österreich Produkt Manager

KOMPERDELL
www.komperdell.com

PRODUKTTIPP:

CARBON CLOUD VARIO TEAM

Die 2022er Serie der Premium-Faltstöcke von Komperdell ist um 30 % leichter und bietet eine solide Verbindung der einzelnen Segmente. Das echte Highlight ist allerdings die Handhabung. Die Stöcke entfalten sich komplett von selbst – schnell und bequem. Dazu gibt der Hersteller ein ganz besonderes Leistungsversprechen: 3 Jahre Gratis-Service mit „no Questions asked“.

TYP:
Premium-Wanderstöcke

HIGHLIGHTS:
Carbon-Bauweise & automatische Ausfaltung

UVP € 199,95

HIGH COLORADO

PRODUKTTIPP:

SHAVANO CARBON

High-Tech zum Einstiegspreis: Der Shavano Carbon bringt alles mit, was man sich von einem modernen Wanderstock wünscht. Er ist faltbar, teilweisen aus leichtem Carbon gefertigt, verstellbar zwischen 110 und 130 cm und lässt sich auf ein Packmaß von 37 cm reduzieren. Außerdem sorgt ein langer Formgriff für mehr Komfort bei Positionswechseln.

TYP:
Wanderstöcke für Einsteiger

HIGHLIGHTS:
faltbar & höhenverstellbar

UVP € 99,95



LEKI

PRODUKTTIPP:

MAKALU FX CARBON

Ein verlässlicher Partner für alle Bergabenteuer, maßgeschneidert aufs Trekking. Der Makalu FX Carbon punktet mit einer Leichtbauweise, die auf Hohlraumtechnologie und ein komplettes Carbon-Setup setzt. Der vollständig gummierte Griffkopf bietet maximalen Grip und Kontrolle beim Bergabgehen, während der geneigte Winkel dem Handgelenk zu einer idealen Führung verhilft.

TYP:
Premium-Wanderstöcke

HIGHLIGHTS:
Carbon-Konstruktion & adaptierter Griffkopf

UVP € 200,-





Das wichtigste bei einem Outdoor Rucksack ist die optimale Gewichtsverteilung, das angenehme Tragegefühl am Rücken, sowie das passende Fassungsvermögen zur geplanten Tour: Vorbereitung ist alles und das richtige Equipment ist ebenso wichtig wie der Rucksack selbst (ausreichend zu Trinken und zu Essen, Erste-Hilfe-Set). Mit dem Deuter Guide 34+, dem Ortovox Trad Zero 24, und dem High Colorado Sicilia Air 28 stehen sehr gute Modelle für individuelle Anforderungen zur Verfügung.

- Thomas Hutter, SPORT 2000 SIMON



deuter

PRODUKTTIPP:

DEUTER GUIDE 34+

Leichter als der Vorgänger, Platz für so gut wie alles, frontaler Zugang für schnellen Zugriff. Der Deuter Guide 34+ ist nicht nur extrem praktikabel, sondern auch flexibel dank abnehmbarer Hüftflossen, Helmhalterung und Rahmen. Zudem können die 34 Liter jederzeit um acht erweitert werden.

TYP:

mittelgroßer Wanderrucksack

HIGHLIGHTS:

flexible Zusammensetzung

UVP € 190,-

HIGH COLORADO

PRODUKTTIPP:

SICILIA AIR 28

Neben sämtlichen typischen Wanderrucksack-Funktionen glänzt der Sicilia AIR 28 mit einer besonders ressourcenschonenden Herstellung. 100 % des Hauptmaterials wird aus recycelten PET-Flaschen gewonnen. Komfort-Features, wie der Spannrücken für ein funktionierendes Ventilationssystem sind ebenfalls mit an Bord.

TYP:

kleiner Wanderrucksack

HIGHLIGHTS:

Herstellung aus recycelten PET-Flaschen

UVP € 79,95





ORTOVOXX
VOICE OF THE MOUNTAINS

PRODUKTTIPP:

TRAD ZERO 24

Geschaffen fürs Klettern: Der Trad Zero 24 ist ein Spezialist mit jeder (recycelten) Faser. Mit nur 570 g und einem bewussten Verzicht auf überflüssige Features ist er der perfekte Begleiter für die Wand. Auf Zubehör wie Materialschlaufen, Seilbefestigungsmöglichkeiten und eine Trinksystemaufhängung können Kletterer zählen.

TYP:
Kletterrucksack

HIGHLIGHTS:
extrem leicht & volle Kletterfunktion

UVP € 110,-



Schöffel

PRODUKTTIPP:

2,5 L JACKE TRIIGI

Winddicht. Wasserdicht. Atmungsaktiv. Die Wanderjacke Triigi bietet einen Allwetterschutz mit einer Wassersäule von 20.000 mm und einer Atmungsaktivität von 20.000 MVTR und rüstet ihre Träger damit vor jedem Wetterumschwung. Bodymapping-Technologie sorgt zusätzlich für eine Verstärkung an den wichtigsten Stellen: Schultern, Oberarme und Ellenbogen.

TYP:

High-End-Wanderjacke

HIGHLIGHTS:

wasserdicht & winddicht

UVP € 259,95



Black Diamond™

PRODUKTTIPP

COSMO 350 R & SPRINTER 500

Die beiden wiederaufladbaren Stirnlampen von Black Diamond sind gut ausbalanciert und kommen mit der entsprechenden Power für das jeweilige Einsatzgebiet. Während die Cosmo 350 R (350 Lumen, 1.500 mAh) mit einer simplen Handhabung und Nachtsichtoption bei Outdoor-Abenteuern punktet, zeigt sich die Sprinter 500 (500 Lumen, 1.800 mAh) besonders vielseitig mit PowerTap™, Sperrmodus und IPX4-Spritzwasserschutz.

TYP:

Outdoor-Stirnlampen

HIGHLIGHTS:

wiederaufladbare Akkus & Dimmfunktion

UVP € 45,- & 75,-





EISKLETTER-WELTMEISTER MARKUS BENDLER IM PORTRAIT

Markus Bendler lebt zwei Leben. Im einen ist er der freundliche und kompetente SPORT 2000 Händler „Rock’n’Roll“ in Tirol. Im anderen ist er zweifacher Eiskletterer-Weltmeister. Was ihm die Erfahrungen an der eisigen Wand fürs Leben bringen und warum er mit SPORT 2000 einen guten Ausgleich verbindet, verrät er im Interview.

Schon als Teenager hast du im Klettern das erste Mal für Schlagzeilen gesorgt, als du als erster 15-Jähriger überhaupt eine 8b+/c-Route geklettert bist. Wie hat sich das ergeben?

Ich bin in der Nähe zum Klettergebiet Schleier-Wasserfall aufgewachsen und habe quasi in meiner Kindheit die dortige Entwicklung der Kletterelite bewundert. Die Inspiration durch die dortigen Kletterer wie Alexander Huber war so groß, dass wir damals all unsere Energie in unseren eigenen Fortschritt am Fels steckten und die Schwierigkeitsgrade nach oben schraubten.

Und wie kamst du zum Eisklettern?

Die Faszination für diese vergängliche Materie und der Wille, auch im Winter draußen klettern zu können, waren sicherlich maßgebend. Auch etwas aus der Not heraus, da wir zum damaligen Zeitpunkt keine guten Kletterhallen bei uns in der Gegend hatten.

Was bedeutet es für dich, zweifacher Weltmeister (2007, 2009) in dieser Disziplin zu sein? Und wie lebt man eigentlich als Profi-Kletterer?

Im Eisklettern ist der WM-Titel das höchste erreichbare Wettkampfziel. Diese Titel bedeuten mir retrospektiv sehr viel. Damals waren diese Titel sicherlich auch ausschlaggebend dafür, dass ich eine Zeit lang den Sport als Beruf ausüben konnte.

Was macht den Reiz beim Eisklettern aus?

Eisklettern ist sehr anspruchsvoll in vielerlei Hinsicht. Neben den körperlichen Eigenschaften wie Kraft und Ausdauer braucht es mentale Stärke, um mit den Gefahren umgehen zu können. Ohne Geduld geht im Eisklettern nichts. Und dann ist da natürlich noch die wundervolle Natur, die den Schauplatz stellt.

Nach welchem Schema suchst du dir deine nächsten Herausforderungen aus? Vor allem bei Erstbegehungen?

Ein Schema gibt es nicht. Ich vertraue auf meinen Instinkt und die Erfahrung, die ich über Jahre gesammelt habe. Ich versuche dabei das Risiko so gering wie möglich zu halten und kehre lieber um, wenn ich mir nicht sicher bin. Mein Risikobewusstsein und auch meine Ängste haben sich mit zunehmendem Alter leider, oder Gott sei Dank, verändert.



Wenn du dir eine besondere Erfahrung, die du beim Eisklettern gemacht hast, aussuchen würdest: Welche wäre es?

Es ist schwer den einen besonderen Moment zu definieren. Spontan fällt mir die Erstbegehung des Wasserfalles Hengifoss in Island ein. 2007 besuchten Albert Leichtfried und ich die Insel im Norden, wobei uns unerwartet die erste Begehung des gefrorenen Hengifoss-Wasserfalles gelang. Es war einer der furchteinflößendsten Klettereien in meiner Karriere. Im Inneren des Eispanzers rauschten enorme Wassermassen und auf einer mehr oder weniger stabilen Eisstruktur arbeiteten wir uns vorsichtig nach oben. Bis heute wurde der Wasserfall nie mehr geklettert, was mich ehrlicherweise auch nicht wundert.

Wie schafft man es, sich immer wieder für so eine zermürende Aufgabe wie deine 9a-Kletterroute am Schleier-Wasserfall zu motivieren?

Der Prozess eine schwere Route zu klettern, macht auch Spass und spiegelt ein wenig das Leben wider. Man stellt sich einer Herausforderung mit ungewissem Ausgang. Der Erfolg entschädigt alle Strapazen.

Woher weiß man eigentlich, was man sich am Eis zutrauen kann?

Nur ein Wort: Erfahrung.

Gibt es Momente, in denen dir Zweifel kommen, ob eine Kletterroute wirklich durchführbar ist? Sowohl bei der Vorbereitung als auch während dem Klettern?

Natürlich! Meistens legen sich die Zweifel erst nach einer erfolgreichen Begehung. Ich würde behaupten, ohne Zweifel bewegt man sich nicht am persönlichen Limit.

Für den Laien klingt Eisklettern noch einmal gefährlicher als normales Klettern. Ist die Eiswand gefährlicher als der Fels?

Eis ist eine fragilere Materie als Fels und schnell vergänglich. Eisklettern ist sicherlich gefährlicher als Felsklettern, aber trotzdem mit Erfahrung und dem nötigen Respekt relativ sicher.

Was empfehlst du jemandem, der ins Eisklettern einsteigen möchte?

Prinzipiell wäre ein solides Kletterkönnen am Fels ein guter Grundpfeiler. Als Einstieg ins Eis empfehle ich einen Eiskletterkurs bei einer Bergschule.

Musst du beim Material noch mehr Vertrauen mitbringen als beim Felsklettern?

In der Norm gibt es keinen Unterschied. Das Vertrauen in die Sicherungspunkte (Eisschrauben) ist für die meisten gewöhnungsbedürftig, da sie in der Regel von einem selbst angebracht werden. Ein ordentliches Selbstvertrauen schadet also nicht!

Welches Zusatz-Material nimmst du in die Eiswand mit?

Eisgeräte (Steileis-Pickel), Steigeisen und Eisschrauben ergänzen die Ausrüstung zum normalen Alpinkletter-Equipment.

Welche Ansprüche werden beim Eisklettern ans Material gestellt, die in anderen Szenarien nicht bedacht werden müssen?

Die größte Herausforderung ist oft die Kälte. Ein guter Kompromiss aus warmer Kleidung mit möglichst geringem Gewicht und höchstmöglicher Bewegungsfreiheit ist der Schlüssel zum Spaß. Sehr wichtig sind die Handschuhe – der ideale Kandidat wäre wasserdicht, dünn für genügend Gefühl, warm und robust.

Wo findet man das Material zum Eisklettern?

Bei unserem SPORT 2000 Rock'n'Roll ist alles bis ins letzte Detail verfügbar.

Was konntest du von deinen Erfahrungen an der Eis-

wand in den Alltag bzw. Breitensport mitnehmen?

Die Geduld ist sicherlich in vielerlei Hinsicht eine Tugend, die ich beim Eisklettern oder generell am Berg oft brauchte und die mir heute im Alltag sehr oft hilft.

Du hast vieles erlebt. Ist dein Alltagsjob nicht etwas zu „bodenständig“ für jemanden wie dich?

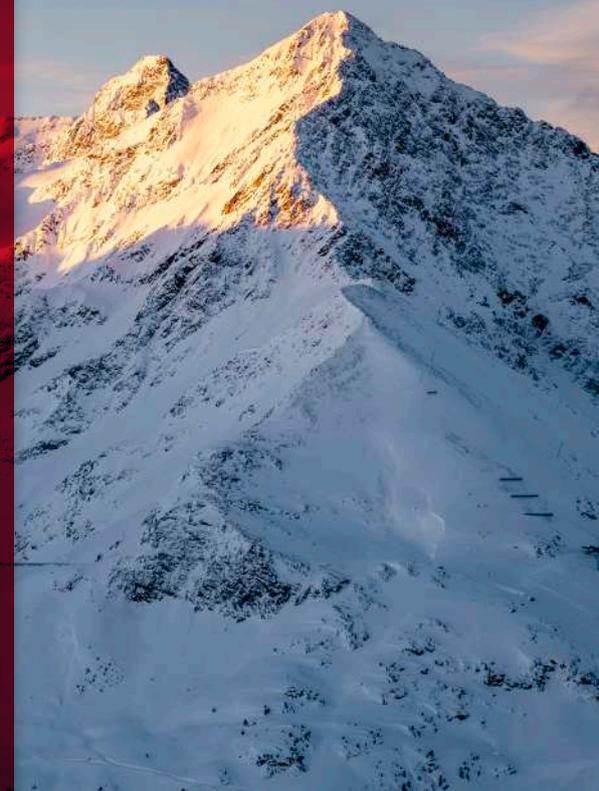
Der Job als SPORT 2000 Sporthändler ist sehr vielfältig und macht mir Spaß. Die täglichen Herausforderungen sind für mich eine erfüllende Aufgabe. Ich bediene und berate sehr viele Gleichgesinnte und Freunde, so sehe ich es mehr als Berufung denn als Beruf. Außerdem muss ich bei schönem Wetter sehr oft die Ausrüstung, die ich verkaufe, testen.

Beeinflussen deine Erfahrungen die Beratung im SPORT 2000 Geschäft?

Ich denke schon. Sehr viele Kunden vertrauen uns weil wir sehr praxisnah beraten. Wir bedienen ausschließlich Sportarten, die wir selbst – nicht nur ich, sondern unser gesamtes Team – ausüben. Das macht uns denke ich sehr glaubwürdig.

FACT-BOX MARKUS BENDLER

Markus Bandler wurde 2007 und 2009 Eiskletter-Weltmeister, ist seit 2013 Inhaber des Rock'n'Roll Mountainstores und seit 2020 Teil der SPORT 2000 Familie. Er ist Vater von zwei Kindern und als Skitourengeher, Mountainbiker und (Eis-)Kletterer noch immer sportlich sehr aktiv.



MIT SACK & PACK AUF TOUR

MIT DEM RUCKSACK IN DIE BERGE

Die Route steht fest. Es geht mehrere Tage durch die Berge von Hütte zu Hütte. Die Vorfreude ist groß! Aber was nimmt man auf so einer langen Wandertour alles mit? Wir haben uns Packtipps vom Sporttextilien-Hersteller Martini Sportswear aus Annaberg im Tennengau und den Rucksackprofis von Deuter geholt, damit du für deine nächste Trekkingtour bestens vorbereitet bist.



PACKTIPP 1:

Ganz leichte Sachen nach unten, mittelschwere nach hinten und die ganz schwere Ausrüstung nahe zum Rücken in Schulterhöhe. Damit kommst du dem Körperschwerpunkt am nächsten und bleibst beim Gehen stabil.

GRUNDLEGENDES

Beim Weitwandern oder auf längeren Touren lässt man alles Überflüssige zu Hause. Denn je leichter der Rucksack, desto einfacher das Wandern. Schwere Sachen kommen im Rucksack nahe am Körper und eher in die Mitte. Warum? Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte dicht am Körper und möglichst in Nähe der Schulter liegen. Das ist vor allem im schwierigeren Gelände hilfreich, um die Balance gut halten zu können. Je weiter der Schwerpunkt vom Körperschwerpunkt entfernt liegt, desto größer wird die Hebelwirkung und desto schwieriger wird es, das Gleichgewicht zu halten. Schwere Rucksäcke sollten bestmöglich auf dem Hüftkamm getragen werden, um den Lendenwirbelbereich zu stabilisieren. Apropos schwer: Empfohlen wird ein Rucksackgewicht von maximal 20 % des Körpergewichtes, am besten aber acht bis zwölf Kilogramm.

WELCHE KLEIDUNG MUSS MIT?

Die Bekleidung ist abhängig von der Tour, dem Gelände und der Jahreszeit. Trotzdem gibt es hier eine Grundausrüstung, die man mithaben sollte. Nicht auf Wechselkleidung vergessen! Da ist vor allem das Austauschen der First Layer wichtig. Nasse Outdoor-Kleidung kann man über Nacht in der Hütte oder unterwegs bei trockenem Wetter am Rucksack trocknen lassen.



GRUNDAUSRÜSTUNG:

- Wanderschuhe und atmungsaktive Sportsocken
- Funktionsunterwäsche
- Wanderhose
- Funktionsshirt
- Warme, platzsparende Jacke, zum Beispiel aus PrimaLoft® oder Polartec® Alpha®
- Wasserdichte Funktionsjacke (Regenjacke)
- Kappe oder Stirnband
- Ein Set Wechselkleidung

Je nach Witterung noch dazu:

- Warmer Pullover, zum Beispiel aus Fleece
- Wasserabweisende Hardshellhose
- Wasserabweisende Hardshelljacke
- Armlinge und Beinlinge
- Handschuhe
- Haube



 **deuter**



SPORTSWEAR AUSTRIA

Der österreichische Textilhersteller Martini Sportswear bietet für Laufen, Trailrunning und Radfahren sowie für Bergsteigen und Wandern hochwertige Sportbekleidung. Da ist von Kopf bis Fuß alles dabei und das in Topqualität mit nachhaltiger Produktion:



1. ACTIVIST

Atmungsaktives Herrenshirt mit schnellem Feuchtigkeitstransport.

UVP € 79,90

2. HELIOS

Cooler Outdoorhose in ¾-Länge aus leichtem und atmungsaktivem Funktionsmaterial.

UVP € 119,90

3. PERFECT BALANCE

Vielseitige Hybridweste aus atmungsaktivem Stretchmaterial und winddichtem Frontbesatz.

UVP € 189,90

4. ILLIMANI

Robuste und vielseitige Outdoorhose mit elastischem Bund und Seitenbelüftungen.

UVP € 169,90

5. FEEL GOOD_S225

Funktionelles Stirnband aus dünnem Funktionsmaterial mit schnellem Feuchtigkeitstransport.

UVP € 22,90

6. MOUNTER

Hybridjacke aus funktionellem Stretchmaterial mit wärmedämmendem und winddichtem Primaloft® Gold Frontbesatz.

UVP € 219,90

7. HI.WAY

Gepolsterte Sportsocken aus atmungsaktivem und schnell trocknendem Funktionsmaterial.

UVP € 12,90

WELCHE AUSTRÜSTUNG MUSS MIT?

Bei der Ausrüstung hat sich ein allgemeiner Standard etabliert, der immer dabei sein sollte:

- Wanderstöcke
- Bei Schnee: Steigeisen und Gamaschen
- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster und Tape
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Outdoormesser und -feuerzeug
- Kleine Müllbeutel
- Stirnlampe
- Aufgeladenes Handy und Powerbank zum Laden
- Personalausweis oder Reisepass
- eCard
- Genügend Bargeld (viele Hütten haben kein Bankomatgerät)
- Kartenmaterial (analog oder digital im Offline-Modus verfügbar)



PACKTIPP 2:

Getränke, Jause, Ausweis, Handy, Wechselshirt und Regenzeug bzw. Regenhülle für den Rucksack immer so einpacken, dass sie im Fall der Fälle stets griffbereit sind.



WAS BRAUCHE ICH AUF DER HÜTTE?

Je nach Hütte werden Handtücher und Bettlaken auch vor Ort angeboten. Am besten du klärst das gleich vorab bei der Reservierung. Hier unsere Ausrüstungstipps für die Hütte:

- Hüttenschlafsack
- Hüttenschuhe
- bequeme Schlafkleidung
- Reisehandtuch
- wichtigste Toilettenartikel
- eventuell Ohrstöpsel zum Schlafen

WIE SCHÜTZE ICH DEN RUCKSACK VOR REGEN?

Auch wenn ein hundertprozentiger Regenschutz nicht realistisch ist, so sind Regenhüllen sehr effektiv. Sie decken den größten Teil des Rucksacks ab und halten den Großteil des Wassers draußen. Für den Rucksackinhalt kannst du als Regenschutz Drybags verwenden. Damit ist deine Ausrüstung auch gut vor Nässe geschützt.



PACKTIPP 3:

Das Rucksackgewicht sollte 20 % des Körpergewichtes nicht überschreiten. Am besten sind acht bis zwölf Kilogramm. Bedenke, dass der Trinkvorrat bereits ca. zwei Liter Gewicht ausmacht.



WELCHE JAUSE MACHT UNTERWEGS SINN?

Warme Mahlzeiten gibt es jeweils auf den Hütten, aber für unterwegs braucht man auf so einer Mehrtagestour auch Verpflegung. Dabei sollte man darauf achten, dass man isst, bevor man Hunger bekommt und trinkt, bevor man durstig ist! Sonst droht ein plötzlicher Leistungsabfall. Auf verderbliche Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, Rohkost und glasverpackte Lebensmittel sollte man verzichten. Wir empfehlen zucker- und fettarme Lebensmittel, langkettige Kohlenhydrate und hochwertige (pflanzliche) Eiweiße:

- **Das Wichtigste: ausreichend Wasser!**
- **Müsliriegel oder Energy-Bars**
- **Fruchtriegel (idealerweise mit 100 % Fruchtanteil und ohne Zuckerzusatz)**
- **Hydrogels (Energy Packs)**
- **Nüsse**
- **Trockenobst**
- **Bananen**
- **Belegte Brote**
- **Magnesium**

DER RICHTIGE RUCKSACK

Wer in den Bergen mehrere Tage unterwegs ist, sollte den passenden Rucksack dabei haben. Für so eine Mehrtagestour (drei bis sechs Tage) wird ein Fassungsvermögen von 30 bis 40 Liter empfohlen. Der Rucksack soll komfortabel zu tragen, ergonomisch anpassbar und vor allem möglichst leicht sein. Auch ein Regenschutz für den Rucksack sollte unbedingt dabei sein.

Aircontact Lite 40+10

Dieser leichte und kompakte Wanderrucksack von Deuter bietet vor allem auf Langstreckentouren sehr hohen Tragekomfort. Dafür sorgen VariQuick-Rückenlängen Anpassung, verstellbarer Brustgurt, ergonomische Schulterträger und Hüftflossen. Damit man nicht so schnell ins Schwitzen kommt, wird die Trageseite mit dem Aircomfort-Rückensystem maximal belüftet. Der Rucksack ist PFC-frei und mit einer gesundheitlich unbedenklichen und umweltverträglichen DWR-Imprägnierung versehen. Mit elastischen Seitentaschen für Smartphone, Geld oder Snacks und der zusätzlichen Helmhalterung, die an die Loops außen am Rucksack fixiert werden kann, ist der Aircontact Lite 40 + 10 der perfekte Tourbegleiter.

UVP € 200,-



KLETTERSTEIG- GEHEN LIKE A PRO



WISSENSWERTES ZU HEIMISCHEN EISENWEGEN

Genau genommen zählen Klettersteige zur ältesten alpinen Infrastruktur. Schon vor Jahrhunderten wurden für Transportzwecke Strecken mit Leitern, Holzelementen und anderen Hilfsmitteln zur Absicherung und Trittsicherheit ausgestattet. Doch die sportlich-touristische Komponente ist vergleichsweise jung: 1843 wurde der erste Klettersteig Europas am Dachstein eingerichtet – und von dort nur langsam in die restliche Alpen exportiert. Einen richtigen Boom erlebte das Klettersteiggehen erst in den 80ern. Seither wuchs die Zahl der Routen in Europa stark an, besonders in der Hochburg Österreich:

- Österreich: 724
- Italien: 560
- Deutschland: 276
- Frankreich: 245
- Schweiz: 196
- Spanien: 159

Die Erschließung neuer Klettersteige wurde immer auch kritisch betrachtet, immerhin sollten sich Vie Ferrate bestmöglich in Fels und Natur einfügen. Auch die Alpenvereine verweisen auf verschiedenen Faktoren der natürlichen „Raumplanung“ und fördern ökologisch verträgliche Projekte. Mit über 700 Klettersteigen in allen Bundesländern alleine in Österreich lässt sich jedenfalls sagen: Zumindest ein Klettersteig befindet sich auch in deiner Nähe. Und zwar nicht nur dort, wo man sie vermutet, denn die Eisenwege haben sich nicht nur auf den Bergen eingefunden. Viele außergewöhnliche Orte, wie der Wiener Flakturm oder die Schlegeis-Staumauer in Tirol, sind zu spektakulären Sportstätten geworden.

TEIL DES ALPINISMUS & TRAININGSPLANS

Neben dem Naturerlebnis oder dem außergewöhnlichen Schauplatz erwartet dich am Klettersteig eine sportliche Komponente. Je nach Schwierigkeitsgrad (A bis E) ist diese mehr oder weniger intensiv. Dadurch lässt sich der Ausflug in den Eisenweg perfekt planen und dem eigenen Skill anpassen. Als sportlicher Ausflug mit der Familie oder Teil einer Wanderung eignen sich die Klettersteige ebenso wie als Komplementärprogramm im Trainingsplan oder als fordernde Krafteinheit. Entsprechende Ausrüstung vorausgesetzt.

EQUIPMENT-CHECKLISTE

Die MUST-HAVE-Ausrüstungsliste für den Klettersteig ist überschaubar. Wenn du dich mit den sicherheitsrelevanten Komponenten ausstattest, bist du theoretisch ready to go. Ein Beispiel-Setup von SALEWA:



**AGNER HYBRID PL/
DST FZ HOODIE**
UVP € 120,-

**WILDFIRE 2
ZUSTIEGSSCHUH**
UVP € 150,-



**ERGO TEX
KLETTERSTEIGSET**
UVP € 130,-



VAYU 2.0
UVP € 150,-



**VIA FERRATA
LEATHER GLOVES**
UVP € 40,-

WAS GUTES MATERIAL AUSMACHT

Wer sich neu mit Material eindeckt, steht einer großen Auswahl an Produkten gegenüber. Wichtig zu wissen dabei ist, dass sämtliche Produkte hohe Sicherheitskriterien erfüllen müssen. Worin sie sich unterscheiden, sind vor allem die praktischen Features. Im Fall des Klettersteigsets Salewa Ergo Tex übernimmt das Material vieles, das die Stunden im Klettersteig deutlich angenehmer macht, wie zum Beispiel:

- Rastschlaufe:**
Um unkomplizierte Pausen einzulegen
- **Karabiner mit extragroßer Öffnung:**
Für bequemeres Einhaken
- **Elastische Sicherungsarme:**
Um schneller voranzukommen
- **Drehgelenk:**
Um Verdrehen der Sicherungsarme zu verhindern

VORBEREITUNG & EINSTIEG

Das Beste am Klettersteiggehen: So gut wie jeder Hobbysportler bringt die Voraussetzungen mit, um zumindest einfache Vie Ferrate zu bewältigen. Die Hürde zum Einstieg ist relativ gering. Sportler, die mit dem Klettern liebäugeln, können das Klettersteiggehen etwa als Sprungbrett benutzen. Boulderer wiederum können es als Einstieg ins Felsklettern betrachten. Und Wintersportler sehen es als Ausgleich im Sommer. Je nach Ausdauer, Muskelkraft und Motivation bieten sich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade an. Die Technik kommt mit der Erfahrung, eine gute Abkürzung sind allerdings Klettersteig-Kurse oder Camps. Dort wird die Grundtechnik vermittelt.





Wissenswertes vom Profi:

Günther Karnutsch von der Bergsteigerschule Salzburg Alpin verrät die wichtigsten Hintergründe zum Klettersteiggehen.

Was ist der größte Unterschied zum Klettern?

Die Griffe und teilweise auch die Tritte sind im Klettersteig durch das Stahlseil, mitunter auch Bügel, Stifte und Leitern, schon vorgegeben. Subjektiv wird dadurch meist eine geringere Gefahr angenommen, was aber nur teilweise stimmt. Ein Totalversagen der Ausrüstung, das einen Absturz aus dem Steig zur Folge hätte, kann bei korrekter Anwendung derselben und bei Befolgung der Sicherheitshinweise nahezu gänzlich ausgeschlossen werden. Die Verletzungsgefahr bei Stürzen ist aber bedingt durch die Nähe zu den technischen Einrichtungen ungleich höher und führt fast immer zu schwersten Verletzungen.

Wie ordnest du Klettersteiggehen ein im Vergleich zu Bouldern, Sportklettern und Felsklettern?

Die Technik des Klettersteiggehens kann leichter und schneller erlernt werden. Bouldern erfordert komplexe Kletterbewegungen und Bewegungsabläufe. Sportklettern und Felsklettern benötigen darüber hinaus eine gezielte Ausbildung in Seil- und Knotenkunde, Sicherungstechniken und alpinem Fachwissen.

Was müssen Quereinsteiger aus ähnlichen Sportarten beachten?

Vor allem Kletterer sollten beachten, dass trotz ihres Kletterkönnens eine zusätzliche, spezielle Ausrüstung, der Bandfalldämpfer, notwendig ist. Auch gut trainierte Ausdauersportler neigen nach meiner Erfahrung dazu, Schwierigkeiten zu unterschätzen und gerade in alpinen Steigen empfohlene Ausrüstungsstandards zu missachten.

Hast du besonders knackige Klettersteige im Kopf, die auch für erfahrene Bergsteiger bzw. fitte Sportler eine gute Herausforderung sind?

Spontan denke ich dabei an den Seewandsteig nahe Hallstatt, den Königsjodler, die Superferrate (Anna/Johann/

Schulteranstieg) am Dachstein oder den Tabaretta-Klettersteig am Ortler.

Was kann beim Klettersteiggehen schiefgehen?

Als wesentlichster Punkt: eine falsche Tourenplanung, etwa wenn die Schwierigkeit unterschätzt wird. Falsche oder ungenügende Ausrüstung wie kein genormtes Set, zu wenig Reservebekleidung, Flüssigkeitsdefizit, falsche Wahl der Zeit oder das Ignorieren der Wettervorhersage kommen ebenfalls dazu.

Welche Risiken gibt es bei Zu- und Abstieg?

Diese können mitunter gefährlicher als der eigentliche Steig sein! Es kann sinnvoll sein, das Klettersteigset oder den Helm schon bei Zu- und Abstieg zu verwenden. Im Frühjahr und Herbst oder allgemein im Hochgebirge sollten Schneefelder, Gletscherpassagen berücksichtigt werden. Manchmal benötigt man dazu zusätzliche oder gänzlich andere Ausrüstung wie eine Schuhsohle, steigeisenfeste Schuhe, Steigeisen, Pickel, Snowspikes, Seil etc.

Welche Muskelgruppen werden beim Klettersteiggehen besonders beansprucht?

Bein, Schulter und Oberarmmuskulatur; besonders Neulinge beanspruchen letztere überproportional; meist aus Angst und fehlender (Steig-)Technik.

Welche Tipps hast du beim Überholen bzw. in der Kommunikation?

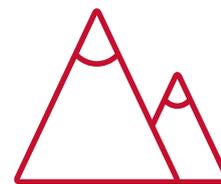
Überholen nur nach ausreichender Kommunikation und ausschließlich an dafür geeigneten Stellen. Keinesfalls sollte dabei die Sicherungskette mit vollständigem Aushängen der Sicherungen unterbrochen werden. Bei stärker frequentierten Klettersteigen ist besondere Vorsicht geboten.

Welche Ausrüstung ist zwar kein Muss aber macht Sinn?

Handschuhe sind schon aufgrund der Verletzungsgefahr sehr zu empfehlen. Eine Gummierung der Grifffläche erhöht zusätzlich den Grip am oft schon glatt poliertem Stahlseil. Ein Trinkbeutel mit Schlauch verhindert gerade im Sommer Dehydrierung und erspart das wiederholte lästige Abnehmen des Rucksacks.

ROUTEN-TIPPS

Eines der schönsten Dinge am Klettersteiggehen ist die Vielseitigkeit. Sowohl im Terrain als auch im Schwierigkeitsgrad. Für alle, die auf der Suche nach einer besonderen Herausforderung sind, deshalb hier vier außergewöhnliche Klettersteig-Tipps:



Kühtai-Panorama-Klettersteig

Region: Stubaier Alpen
Besonderheit: auch für gut trainierte Sportler fordernd
Schwierigkeit: schwer
Höhenmeter: 530
Gehzeit ca.: 5 h

Leopold-Klettersteig auf die Riegersburg

Region: Ost-Steiermark
Besonderheit: Burgmauer & Ausblick
Schwierigkeit: mittel
Höhenmeter: 170
Gehzeit ca.: 1 h

Seewand Weißsee

Region: Hohe Tauern
Besonderheit: direkt am See & sehr schwer
Schwierigkeit: sehr schwer
Höhenmeter: 250
Gehzeit ca.: 3,5 h

Bert-Rinesch-Klettersteig

Region: Totes Gebirge
Besonderheit: einer der schwersten & längsten Klettersteige Österreichs
Schwierigkeit: sehr schwer
Höhenmeter: 1975
Gehzeit ca.: 11 h



LOWA

simply more...



PERFEKTION KENNT KEINE KOMPROMISSE,
BIS INS KLEINSTE DETAIL OPTIMIERT.

CADIN II GTX MID | MOUNTAINEERING www.lowa.at



9 008 60 122 61 58

LOWA

simply more...



PERFEKTION KENNT KEINE KOMPROMISSE,
BIS INS KLEINSTE DETAIL OPTIMIERT.

CADIN II GTX MID | MOUNTAINEERING www.lowa.at



SPORT SCHÖTTL

8952 IRDNING · Falkenburg 102
Tel.: 036 82 / 22 952-0 Fax: 0 36 82 / 22 952-4

8953 DONNERSBACH · Planneralm 2
Tel.: 036 83 / 81 07-0 Fax: 0 36 83 / 81 07-4

www.schoettl.at · schoettl@sport2000.at

LOWA

simply more...



PERFEKTION KENNT KEINE KOMPROMISSE,
BIS INS KLEINSTE DETAIL OPTIMIERT.

CADIN II GTX MID | MOUNTAINEERING www.lowa.at



JUSS BIKE
KLINIK
BISCHOFSHOFEN
SHOPPINGCENTER KARO
Bahnhofstr. 4 • Tel. 06462/4196
sport@juss.at • www.juss.at