

PROSPORTS

SPORT 2000 MAGAZIN | PROBERG

JULI 2021

NO MORE VERTICAL LIMITS

Tipps für sicheres Klettersteig-Vergnügen

7 BERGE 7 LEGENDEN

Bewegende Geschichten rund
um den Traunsee Bergmarathon

WEITWANDERN

Der lange Weg ist das Ziel

SICHER AUF DEN 8.000ER

Max Berger über Risiken bei hochalpinen Projekten



BERATUNG IST UNSER SPORT.

20



Foto: © Sarah Proffers

30



36



48



54

Foto: © BDA



08

CONTENT

HIGHLIGHTS

- 08 **Weitwandern**
Der lange Weg ist das Ziel
- 20 **Wandern mit Stöcken**
Warum der Einsatz von Stöcken beim Wandern viele Vorteile hat
- 26 **Bergsport mit gutem Gewissen**
Der Kreislauf der Nachhaltigkeit
- 30 **Frauenpower im Alpinismus**
150 Jahre Erstbesteigung des Matterhorns durch eine Frau
- 36 **7 Berge 7 Legenden**
Bewegende Geschichten rund um den Traunsee Bergmarathon
- 48 **Sicher auf den 8.000er**
Max Berger über Risiken bei hochalpinen Projekten
- 54 **Trends der Wandersaison**
Ich packe meine Sachen ...



26

**IMPRESSUM:**

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

Redaktion: Sportalpen GmbH

Bildrechte: © Stefan Leitner / SPORT 2000

Druck: Samson Druck GmbH, Samson Druck Str. 171, 5581 St. Margarethen.

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.



BERATUNG IST UNSER SPORT.



sport2000.at

AUFWÄRTS ...

... geht's in dieser Edition des PROSPORTS Magazins von SPORT 2000. Das Thema: Bergsport und alles was dazugehört. Unser Anliegen: Dir die neuesten Ausrüstungstrends näherzubringen, besondere Geschichten vorzustellen, dich zu neuen Bergabenteuern zu inspirieren und Antworten auf Fragen zu geben, die du dir bisher vermutlich noch gar nicht gestellt hast.

Dieses Mal liefert dir PROSPORTS mit einer Checkliste unter anderem Einblicke in das Thema Nachhaltigkeit am Berg und worauf du beim Einkauf achten kannst. Lies dich ein in Weitwander-Strecken, die dich quer über den Kontinent führen. Lerne aus den Erfahrungen von 8.000er-Bezwinger Max Berger, entdecke die neuesten Innovationen für Berg-Athleten oder hefte dich an die Fersen der Erstbesteigerin des Matterhorns.

Die einzelnen Geschichten sprechen Bergsportler an, die auf der Suche nach mehr sind. Besseres Equipment. Umfangreicheres Know-how. Neue Anreize. Und auch auf Geübte und Berg-Veteranen warten in den folgenden Seiten unerforschte Geheimnisse. Du musst sie nur entdecken.

Viel Spaß beim Durchblättern!
Dein SPORT 2000 Team

A full-page photograph of a mountain landscape at sunrise. Two hikers with backpacks are walking along a grassy ridge in the foreground. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and casting long shadows. The sky is filled with soft, white clouds. In the background, there are rugged, rocky mountain peaks. The overall mood is serene and adventurous.

Über
400x
in Österreich

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

UNSERE SPORT 2000 BERG PROFIS:

Die geballte Bergsport-Kompetenz an einem Ort: Die SPORT 2000 Berg Profis vereinen im Store alles, was (angehende) Bergsteiger und Alpinsportler für ihre nächsten Abenteuer brauchen:

- kompetente Beratung durch ausgebildete Mitarbeiter
- eine Schuhteststrecke mit verschiedenen Untergründen
- ein Deuter Fit Center mit Vor-Ort-Testmöglichkeit für Trekking-Rucksäcke
- eine große Auswahl an Spezialausrüstung, Schuhen, Bekleidung und Hardware für den Berg

Jetzt 44-mal in ganz Österreich – auch in deiner Nähe.
Einfach ohne Termin vorbeikommen und beraten lassen!



BERG
PROFI



Alle Berg Profi Händler und
weitere Infos findest du unter:

bergprofi.sport2000.at

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
Ramsau	SPORT 2000 SKI WILLY
Ried im Oberinntal	SPORT 2000 BURTSCHER
Rosental	GIGASPORT BÄRNBACH
Saalfelden	SPORT 2000 SIMON
Salzburg	SPORT 2000 ALPENSTRASSE
Schwarz	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

WEITWANDERN: DER LANGE WEG IST DAS ZIEL!

Weitwandern, Fernwandern, Pilgern, Trekking – so unterschiedlich die Begriffe für das Zurücklegen von weiten Strecken zu Fuß sind, so vielseitig sind auch die unzähligen Weit-, Höhen- und Fernwanderwege Europas.

Während die einen auf der Suche nach Stille und Ruhe sind und danach trachten, ihre Akkus Schritt für Schritt wieder aufzuladen, suchen die anderen „im Vorbeigehen“ Lösungen für Lebensprobleme. Manche möchten ganz einfach Zeit mit Freunden oder Familie in der freien Natur verbringen – also unter dem Motto „back to the roots“ näher zusammenrücken. Und wieder ganz andere triggert die sportliche Challenge am Überqueren von Gebirgen, am Durchqueren von Ländern oder gar von halben Kontinenten.





PACKLISTE

Kleidung

- Funktionsunterwäsche
- Funktionsshirt
- Hardshelljacke
- Regenjacke bzw. Poncho
- Daunenjacke (dünn / dick)
- Wanderhose / Kletterhose
- Mütze / Haube / Hut
- Schlauchschal
- Fleecepullover
- Kurze Hose
- Funktionssocken
- Sonnenbrille
- Reserve Outfit
- Badehose / Bikini

Ausrüstung

- Stirnlampe
- Wanderschuhe
- Hüttenschuhe
- Hüttenschlafsack
- Wanderführer
- Wanderstöcke
- Rucksack + Regenhülle
- Trinkflasche
- Kleines Handtuch

Hygieneartikel

- Zahnbürste
- Zahnpasta und Zahnseide
- Seife / Shampoo
- Deo
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Rasierer
- Sonnencreme
- Lippenbalsam
- Damenhygieneartikel
- Haarbürste / Kamm
- Toilettenpapier
- Persönliche Medikamente
- Erste Hilfe-Set

Dokumente

- Reisepass
- Personalausweis
- Impfausweis
- Geldbörse mit Bargeld

Technik/Unterhaltung

- Ladegeräte / Powerbank
- Fotokamera
- Smartphone
- Kopfhörer
- Lesebrille
- Reise-Steckdosenadapter

Meditatives Wandern – auf dem Weg zu sich selbst

Ein Ziel, das immer mehr (Weit-)Wanderer vor ihrem inneren Auge haben, ist es, beim Wandern zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Statt um sportliche Höchstleistungen, überwundene Höhenmeter und zurückgelegte Kilometer geht es um „Seelenfrieden to go“. Dazu gehört neben dem klassischen Pilgern auf Jakobsweg & Co das meditative Wandern. Grundgedanke dabei ist, dass die Seele mitwandert und dass durch eine bewusste Annäherung an die Natur das Loslassen von Alltagsstress und Hektik möglich wird.

Geh los! Lass los!

Die Herangehensweisen sind unterschiedlich: So kann beispielsweise am Anfang einer meditativen Wanderung ein Innehalten, ein Durchatmen und ein aufmerksames Wahrnehmen von Geräuschen und Gerüchen stehen. Erst dann geht man los, im eigenen Rhythmus. Das Schöne daran: Man sieht, hört und spürt die Natur, aber auch den eigenen Körper viel intensiver als sonst. Ein Tipp: Zwischendurch innehalten und kleine Meditationsübungen machen – zum Beispiel leichte Yoga- oder Tai-Chi-Übungen. So haben Körper, Geist und Seele die Chance, wieder in Einklang zu kommen. Und ganz egal, ob alleine oder in der Gruppe, ob eine Stunde oder eine Woche: Ziel des meditativen Wanderns ist einzig und allein das bewusste Erkennen des eigenen, ursprünglichen Rhythmus in der Natur.



Kleines Lexikon der weiten Wanderungen

Weit|wan|dern, das (Substantiv, Neutrum) Das Wandern auf einem längeren Weg, der einheitlich markiert und beschildert ist, für den es Info und Wanderkarten gibt. Weitwandern ist oft sehr gut organisiert: Man übernachtet auf Hütten, in Gasthäusern und Hotels. Oft sind in Packages die autofreie Anreise, das Shuttleservice oder der Gepäck-Transfer inkludiert. Beim Weitwandern unterscheidet man:

- 1.) **Mehr|ta|ges|wan|de|rung**, die (Substantiv, feminin) Umfasst mind. 2 und max. 5 Tagesetappen
- 2.) **Weit|wan|der|weg**, der (Substantiv, maskulin) Umfasst zwischen 6 und 30 Tagesetappen und ist wegen seiner Länge etwas anspruchsvoller; ist laut Wegehandbuch der Alpenvereine über 300 km lang und verläuft durch mindestens drei Bundesländer
- 3.) **Fern|wan|der|weg**, der (Substantiv, maskulin) Die Königsdisziplin des Weitwanderns – umfasst mindestens 30 Tagesetappen, also mehrere hundert Kilometer; ist laut Wegehandbuch der Alpenvereine über 500 km lang und führt durch mindestens drei Staaten



Kennzeichnungen von Weit- und Fernwanderwegen



Trek|king, das (Substantiv, Neutrum)
 Heißt übersetzt so viel wie „ein anstrengender Marsch“, der zu Fuß, mit dem Kanu oder dem Fahrrad – Hauptsache mit Muskelkraft – zurückgelegt wird. Während man beim Weitwandern in der Nacht ein Dach über dem Kopf hat, schläft man beim Trekking im Zelt oder unter freiem Himmel. Trekking bedeutet auch, sich abseits von Straßen und Wegen zu bewegen – oft in wenig besiedelten Gebieten. Sprich: Eine Trekkingtour ist quasi die Vorstufe zur Expedition – und das braucht Vorbereitung.

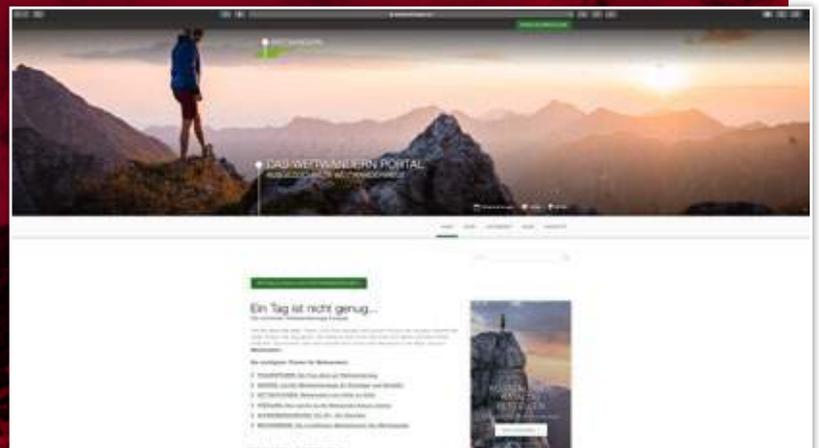
Grundsätzlich gilt: Alles geht!

Eines aber haben alle weiten Wanderwege gemeinsam: Auf ihnen lässt sich ganz hervorragend Zeit verbringen: vom verlängerten Wochenende über den einwöchigen Urlaub bis zum halben Jahr. Und zwar ganz egal, ob alleine, ob mit dem Partner oder der Partnerin, ob mit dem engsten Kumpel oder der besten Freundin oder mit der ganzen Family. Das Schöne am Weitwandern ist: Es gibt für jeden Geschmack und jeden Anspruch die passende Tour.



Weit-Wander-Wissen im WWW

Du planst eine Weitwanderung? Auf der Seite weitwanderwege.com findest du alles Wissenswerte rund um die schönsten Weitwanderwege Europas: gestaffelt nach Anzahl der Tagesetappen oder aber nach Wander-Typ: 2-Tages-Tour für Einsteiger? Oder 5-Tages-Tour zum Abschalten? Du kannst deine Wanderung aber auch danach aussuchen, ob du lieber in Österreich, Deutschland, Italien, Südtirol, Slowenien, der Schweiz oder in Ungarn unterwegs sein möchtest.



weitwanderwege.com

Drei Weitwanderwege – drei Styles

Weitwanderwege gibt es also wie Sand am Meer – und manche führen sogar dorthin ... Wir haben hier für euch drei verschiedene Touren-Vorschläge ausgesucht – jeder mit seinem eigenen Style.

Touren-Tipp 1: Der Karwendel-Höhenweg – der Anspruchsvolle

HARD FACTS

- Dauer: 6 Etappen
- Länge: 63 km
- Höhenmeter im Aufstieg: 3.400
- Höhenmeter im Abstieg: 3.600
- Start – Ziel: Reith bei Seefeld – Scharnitz (Tirol, A)
- Schwierigkeit: anspruchsvoll, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich
- Charakter: Traum-Tour für Köhner
- Info: karwendel-hoehenweg.at/



Der Karwendel-Höhenweg ist ein Stein gewordener Traum für erfahrene Bergwanderer und sportlich ambitionierte Alpinisten. Immerhin gilt es, auf den insgesamt sechs Tagesetappen, die durch das südliche Tiroler Karwendelgebirge führen, 63 Kilometer Wegstrecke und 3.400 Höhenmeter im Aufstieg zu bewältigen. Dafür ist nicht nur eine ordentliche Portion Kondition, sondern auch Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf schwarzen Passagen gefragt

Mitte Juni bis September

Die beste Zeit für die Begehung des Weges zwischen Reith bei Seefeld und Scharnitz ist von Mitte Juni bis September. Stabile Wetterperioden im Spätsommer sorgen für eine exzellente Fernsicht.

Belebte Täler & unberührte Bergwildnis

Für die anspruchsvollen Passagen werden die Wanderer auf dieser Tour, die von den Tallagen bis in die Gipfelregionen führt, mit abwechslungsreichen Aus- und Anblicken belohnt – von der Einsamkeit der Bergwildnis in den Natur- und Landschaftsschutzgebieten des Alpenparks Karwendel bis zum geschäftigen Treiben unten im Inntal. Vom Startpunkt am Seefelder Plateau führt der Weitwanderweg durch Wald und Almflächen ins Hochgebirge, wo man etwa Gämsen & Co begegnet.





High five!

Übernachtet wird auf dieser Mehrtageswanderung auf fünf Alpenvereins-Hütten, auf denen Gemütlichkeit und regionale Kulinarik großgeschrieben werden: Nördlinger Hütte, Solsteinhaus, Pfeishütte, Bettelwurfhütte und Hallerangerhaus sind die Stützpunkte. Falls das Wetter einmal nicht mitspielen sollte oder die Zeit für die ganze Runde fehlt, kann der Karwendel-Höhenweg auch in mehreren Anläufen bewältigt werden, da von jeder Hütte der Abstieg ins Tal angetreten werden kann. Außerdem kann der Weg in beiden Richtungen begangen werden.

Tipps am Tour-Rand

Besonders ambitionierte Weitwanderer nehmen am Wegesrand einige lohnenswerte Gipfel, wie beispielsweise die Kleine Stempeljochspitze von der Pfeishütte aus, mit. Wer's lieber gemütlicher angehen möchte, kann mit Hilfe der beiden angrenzenden Bergbahnen die erste bzw. die dritte Etappe deutlich verkürzen. Apropos: Sowohl der Startpunkt am Seefeldler Plateau als auch der Endpunkt in Scharnitz sind sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.



Foto: © M. Schinner



DEUTER IS FOR LEADING LIGHTS

#deuterforever



deuter



FUTURA 25 SL
deuter.com

Equipment, wenn du mal länger unterwegs bist ...

Neben der wohldurchdachten Wahl der Tour solltest du auch bei der Wahl deiner Wanderbekleidung Sorgfalt walten lassen. Wir haben hier einige Ausrüstungs-Tipps für dich, wenn du dich mal für längere Zeit auf den Weg machst:



deuter

Für eine mehrtägige Wanderung von Hütte zu Hütte ist die goldene Mitte in Sachen Rucksack genau richtig – also ein Fassungsvermögen von 30 bis 39 Liter. Mit seinen 34 Litern ist der **Deuter Guide 34+** (UVP: € 184,99) groß genug, um alles aufzunehmen, was man für ein paar Tage braucht – und trotzdem kompakt genug, um nicht zu stören. Equipment-Highlights:

- Gewicht: 1.330 g
- Volumen: 34 l
- Gewichtsreduktion durch abnehmbare Hüftflossen, Helmhalterung und V-Frame-Innenrahmen
- Alpine-Back-System zum Transport mittelschwerer und schwerer Lasten bis in hochalpine Regionen
- ergonomische Schulterträger in S-Form: für ausgezeichnete Lastverteilung, scheuert nicht am Hals oder den Armen
- Maße: 66 x 28 x 24 cm



HIGH COLORADO®



hanwag
OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

Ohne Zweifel sind Wanderschuhe das wichtigste „Kleidungsstück“ des Weitwanderers. Ein treuer, komfortabler Begleiter auf vielen Kilometern von Hütte zu Hütte ist der **Hanwag Banks GTX** (UVP: € 219,99).

Equipment-Highlights:

- Obermaterial: Nubukleder
- Futter: GORE-TEX
- Gewicht: 1.250 g
- etwas größerer Vorfußbereich für noch besseren Gehkomfort
- verstärkter PU-Schaumkeil für weichere Dämpfung und Abrollbewegung
- Sohle: Vibram® Endurance Pro
- Schnitt: Mid

LEKI



Weite Strecken über Stock und Stein mit einer Last auf dem Rücken zurückzulegen, das braucht viel Kraft. Gut, dass man da als Unterstützung auf Stöcke zurückgreifen kann! Der mit vielen Details ausgestattete **Leki Micro Vario Carbon** (UVP: 179,95) sorgt bergauf und bergab für die perfekte Balance.

Equipment-Highlights:

- Segmente: 5-teilig
- Rohrmaterial: 100 % Carbon (Pure)
- Versellsystem: Speed Lock 2
- Verstellbereich: 110 – 130 cm
- Gewicht: 240 g / Stück
- Packmaß: 40 cm

Auch wenn „normalerweise“ fürs Übernachten auf Hütten ein dünner Hüttenschlafsack ausreichend ist, so muss man heuer auf den Hütten seinen eigenen Schlafsack dabei haben. Ideal dafür ist ein leichter Sommerschlafsack wie der **High Colorado Aerolite Square II** (UVP: 49,99). Equipment-Highlights:

- Material: 70D/210T Min Diam. Ribstop Nylon
- Temperaturbereich: comfort + 16,6° C, limit + 13,5° C, extreme + 2,2° C
- Gewicht: 800 g
- Packmaß: 14 x 23 cm
- Länge: 215 cm
- Schulterbreite: 80 cm
- Fußraum: 50 cm



Touren-Tipp 2: Die Alpenüberquerung am E 5 – der Klassiker

HARD FACTS

- Dauer: 6 – 8 Etappen
- Länge: 80,8 km (bei 6 Etappen)
- Höhenmeter im Aufstieg: 5.045
- Höhenmeter im Abstieg: 6.470
- Schwierigkeit: mittel auf gesicherten Wegen und Pfaden
- Charakter: stark frequentierter Klassiker
- Start – Ziel: Oberstdorf (D) – Vernagt bzw. Meran (IT)
- Info: weitwanderwege.com/die-alpenueberquerung-am-e5/

Eigentlich verbindet der E 5 im Netz der Europäischen Fernwanderwege auf über 3.000 Kilometern das Kap Pointe du Raz in der französischen Bretagne mit der norditalienischen Stadt Verona. Wenn Wanderer mit glänzenden Augen von einer Alpenüberquerung sprechen, haben sie meistens das Herzstück des E 5 im Sinn. Genauer gesagt die 6- bis 8-Tages-Tour vom deutschen Oberstdorf durchs österreichische Tirol bis nach Vernagt bzw. Meran in Südtirol, den Klassiker der Alpenüberquerungen. Dazwischen liegen in der Variante bis Vernagt über 5.000 Höhenmeter im Aufstieg und über 80 Kilometer Weg in den Allgäuer, den Lechtaler und den Ötztaler Alpen. Seit einigen Jahren zählt dieser Abschnitt des E 5, der durch drei Länder, sechs Täler und über zahlreiche Berggipfel führt, zu den beliebtesten Touren Europas.





Anfang Juni bis Mitte September

Die beste Zeit für die Alpenüberquerung am E 5 ist von Anfang Juni bis Mitte September. Da sich der Weg in dieser Zeit allerdings einer sehr großen Beliebtheit erfreut, empfiehlt sich eine vorausschauende Planung und vor allem auch die rechtzeitige Reservierung der einzelnen Unterkünfte.



Straffe Tagesetappen

Die Strecke vom südlichsten Eck Deutschlands bis nach Italien ist zwar ein wahrer Augenschmaus, aber auf keinen Fall ein Weg für gemütliche Almbummler. Denn bei einer täglichen Gehzeit zwischen fünf und neun Stunden auf zum Teil anspruchsvollen Wegen sind geübte und vor allem konditionsstarke Bergsteiger gefragt. Außerdem ein starker Kopf, um auch dann weiterzugehen, wenn gefühlt nichts mehr geht. Je nach Variante endet die Tour nach 6 Tagen in Vernagt oder nach 8 Tagen in Meran.

Fotos: © Roland Klockner



Corona-Regeln für Hütten-Übernachtungen in der Sommersaison 2021

1. Besuche Hütten in gesundem Zustand!
2. Bitte halte dich an die vorgegebenen Maßnahmen & achte auf deine Mitmenschen
3. Reserviere deinen Übernachtungsplatz – ohne Reservierung kein Schlafplatz!
4. Nächtigung nur mit eigenem Schlafsack und Polsterbezug (leichter Daunen- oder Sommerschlafsack – Hüttenschlafsäcke alleine nicht ausreichend)!



Touren-Tipp 3: Der Salzburger Almenweg – der Flexible

Nicht umsonst gilt der Salzburger Almenweg als einer der schönsten und beliebtesten Weitwanderwege Österreichs – und dabei als einer der abwechslungsreichsten und flexibelsten! Auf exakt 31 Etappen und einer Länge von 350 Kilometern führt er von Alm zu Alm durch das Salzburger Land. Sein Vorteil: Beliebige viele Etappen lassen sich flexibel aneinanderreihen – zu Ein- oder Zwei-Tages-Touren fürs Wochenende, zu Mehrtages-Wanderungen für den Urlaub oder eben auch zu einem ganzen Wander-Monat. Dabei steht im Zeichen des blauen Enzians der Genuss im Mittelpunkt: herrliche Aussichten, sanfte Almmatten, idyllisch gelegene Seen und dazwischen 120 urige Almhütten, die zur Einkehr und zum Übernachten einladen. Einsteigen kann man auf diese Weitwanderung aus allen 25 Orten – und natürlich auch wieder aussteigen.

HARD FACTS

- Dauer: 31 Etappen
- Länge: 350 km
- Höhenmeter gesamt: 22.000 +
- Schwierigkeit: je nach Etappe leicht bis mittel
- Charakter: abwechslungsreicher Weg für Genießer
- Start – Ziel: Pfarrwerfen, Salzburg (A)
- Info: salzburger-almenweg.at



Mai bis Oktober

Die beste Zeit für Touren auf dem Salzburger Almenweg, der zu 90 Prozent auf über 1.000 Meter Seehöhe verläuft, ist von Mai bis Oktober. Vor allem im Herbst solltest du dich vorher erkundigen, welche Hütten noch geöffnet haben.

Einfach wanderbar!

Zwischen 90 Minuten und knapp neun Stunden betragen die täglichen Gehzeiten. Ausreichend Zeit also für alle versierten Berggeher zum Schauen und Genießen, um sich in einem der schönen Bergseen abzukühlen oder um ausgiebige Pausen einzulegen. Viele Etappen des Salzburger Almenwegs eignen sich für Einsteiger und Familien. Es hängt vom Alter und von der Kondition der Kinder ab, welche Abschnitte „angegangen“ werden. Für Anfänger besonders geeignet ist die 2. Etappe „Der hochkönigliche Panoramablick“. Hier kannst du die Wanderung an mehreren Stellen abbrechen und mit dem Wanderbus zum Ausgangspunkt zurückfahren. Ebenso familienfreundlich sind die Etappen 16–19.



Tipps am Tour-Rand

Einsteigen kann man auf diese Weitwanderung aus allen 25 Orten des Pongaus. Je nach persönlicher Kondition und Berg-erfahrung wählt man seine Passage aus drei unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Ein Tipp für Familien – die actiongeladene Erlebniswelt am Grafenberg in Wagrain: Über 30 Abenteuerstationen versprechen Spaß für viele Stunden. Und zwar für Groß und Klein ...

Bestens ausgerüstet, damit geht's easy ...

Unkompliziert und leichtfüßig – so sollten Wanderungen im Idealfall ablaufen. Damit auch bei kürzeren Berg-Trips alles glattgeht, haben wir hier für dich ein paar Empfehlungen für's passende Equipment zusammengestellt:



MEINDL
Shoes For Actives

„Ein Schuh für alle Fälle“ ist der mittelhohe Allround-Wanderschuh **Meindl Litepeak GTX** (UVP: € 249,90).

Equipment-Highlights:

- Obermaterial: Veloursleder/Mesh
- Futter: Gore-Tex
- Variofix® -Schnürsystem mit perfekter Anpassung im Fersenbereich
- Sohle: Meindl Multigrip® 3 Alpin Light von Vibram®
- Verstärkungen im Zehen-, Knöchel- und Fersenbereich für noch mehr Stabilität und Schutz
- Weit nach vorne gezogene Schnürung für perfekte Anpassung an den Fuß

**FJÄLL
RÄVEN**

Sommer, Sonne und eine Wanderung im Gebirge – da kommt die luftig-leichte **Fjällräven Abisko Midsummer Zip Pff Trousers** (UVP: € 189,95) wie gerufen.

Equipment-Highlights:

- Material: Bio-Baumwolle und recyceltes Polyester
- Benefit: G-1000 Air Stretch
- Eigenschaften: atmungsaktiv und schnell trocknend
- Zusatzfeature: Dank der Reißverschlüsse knapp oberhalb der Knie lässt sich die Hose in Shorts verwandeln





PRIMUS

Wir alle wissen: Trinken ist bei sportlichen Aktivitäten extrem wichtig. Aber gleich nochmal viel besser schmeckt das Getränk, wenn man es aus einer so schönen Flasche wie der **Primus Klunken Vacuum Isolierflasche 0,5l** (UVP: € 34,95) genießt.

Equipment-Highlights:

- Konstruktion: doppelwandige Isolierflasche
- Material: Edelstahl
- Eigenschaften: vakuumisoliert, große Öffnung, lebensmittelecht, geruchs- und geschmacksneutral
- Ausstattung: Korkverschluss mit Gurtband verschließt die Flasche auslaufsicher



Löffler

MADE FOR BETTER

Gerade in den Bergen kann das Wetter von einer Sekunde auf die andere umschlagen. Darum immer mit im Gepäck: Ein Jacke, die vor Wind und Wetter schützt. Wie zum Beispiel die **Löffler Hooded Light Hybridjacket** (UVP: € 149,99).

Equipment-Highlights:

- Material Mix mit WPM Pocket
- Eigenschaften: winddicht, leicht, elastisch, schnell trocknend und atmungsaktiv
- 2 Zip-Eingriffstaschen
- Reflektoren



FJÄLL RAVEN

30 Liter Volumen, 1.040 Gramm Gewicht – das sind Fakten, die für sich sprechen. Oder besser gesagt für den **Fjällräven BERGTAGEN 30** (UVP: € 179,95).

Equipment-Highlights:

- Gewicht: 1.040 g
- Volumen: 30l
- aus Fjällrävens wasserdichtem und extrem strapazierfähigem Bergshell-Material mit 100 % recyceltem Nylon
- abnehmbarer Hüftgurt
- verstellbarer Deckel mit Reißverschlussstasche
- Befestigungsmöglichkeiten für Eispickel, Skier und andere Ausrüstung
- Maße: 55 x 26 x 22 cm



HIGH COLORADO

Bester Schlafkomfort mit dem leichten **HIGH COLORADO Seidenschlafsack** (UVP: € 69,95)

Equipment-Highlights:

- 100 % feinste China-Seide
- Gerade/Mumien Form mit Kissenfach und Einstieg von der Seite
- Gewicht: 110 g (Square), 100 g (Mumie)
- Maße: 210 x 85 cm (Square), 220 x 85 x 50 cm (Mumie)

LEKI



Photo © Moritz Attenberger

4 YOUR HIKE

LEICHTER • VIELSEITIGER • SICHERER
MICRO VARIO CARBON



Gewicht: 240 g
Packmaß: 40 cm
Länge: 110 - 130 cm verstellbar

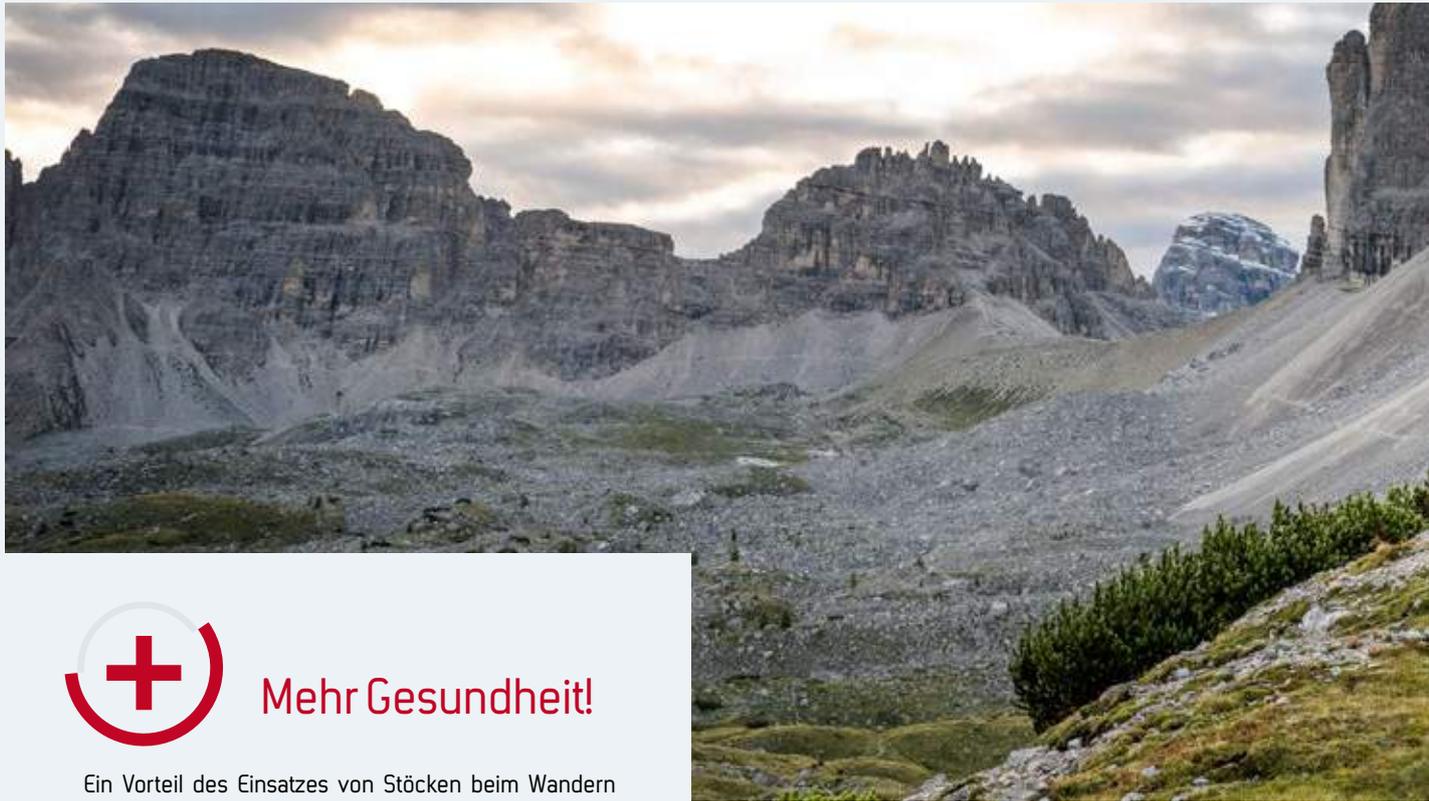


WWW.LEKI.COM

BESSER MIT STÖCKEN ÜBER STOCK UND STEIN

Oder: Warum der Einsatz von Stöcken
beim Wandern viele Vorteile hat

Wurde man früher als Wanderer mit Stöcken oft belächelt, trifft man heute kaum mehr auf einen Bergfex ohne. Mit gutem Grund: Es gibt zahlreiche Argumente, die für den gezielten „Stockeinsatz“ sprechen, wir haben uns diesen etwas genauer angesehen.



Mehr Gesundheit!

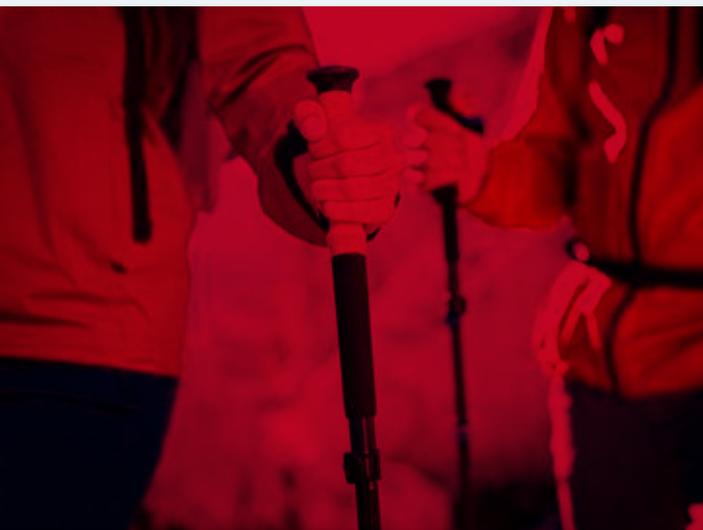
Ein Vorteil des Einsatzes von Stöcken beim Wandern liegt gewissermaßen auf der Hand: Man hält sich insgesamt aufrechter und verteilt das Gewicht ausgewogener – das entlastet Gelenke, Muskeln, Sehnen und Wirbelsäule – kurz gesagt: den gesamten Bewegungsapparat. Beispielsweise wird die extreme Belastung auf die Knie beim Bergabgehen durch den Einsatz der Stöcke bis zu zwei Drittel reduziert. Das können mehrere 100 Tonnen pro Tour sein! Ein schwerwiegendes Argument für den Stock...



Mehr Balance!

Vor allem im steilen und unwegsamen Gelände hilft der zusätzliche Bodenkontakt, der durch die Stöcke entsteht, die Balance besser zu halten. Das gilt vor allem fürs Bergabgehen – und auch dann, wenn man auf mehrtägigen Touren größere Lasten zu schultern hat.





— Hände nicht frei ...

Ein Nachteil beim Wandern mit Stöcken liegt in der Natur der Dinge: Wer Stöcke in den Händen hält, hat sie nicht mehr für andere Dinge frei, zum Beispiel für gesicherte Passagen. Ideal, wenn man dann faltbare Stöcke im Einsatz hat, die leicht, schnell und sicher verstaut werden können.



KOMPERDELL
www.komperdell.com

KOMPERDELL CARBON FXP.4 SUMMIT VARIO COMPACT

UVP: € 169,95

Mit 210 Gramm sind die verstellbaren Komperdell-Faltstöcke der neuesten Generation ultraleicht und haben außerdem dank Powerlock-Verschluss einen bombenfesten Halt. Sie können mit nur wenigen Handgriffen auf 38 cm Packmaß reduziert werden und passen so in jeden Rucksack!



Mehr Ausdauer!

Wer Stöcke verwendet, tut seiner Leistungsfähigkeit einen großen Gefallen! Denn durch die gleichmäßige Verteilung der Belastung auf Arme und Beine beim Bergaufgehen nach dem sogenannten 4-x-4-Prinzip, braucht man bis zu 21 % weniger Kraft. Und das wiederum steigert insgesamt die Leistungsfähigkeit!



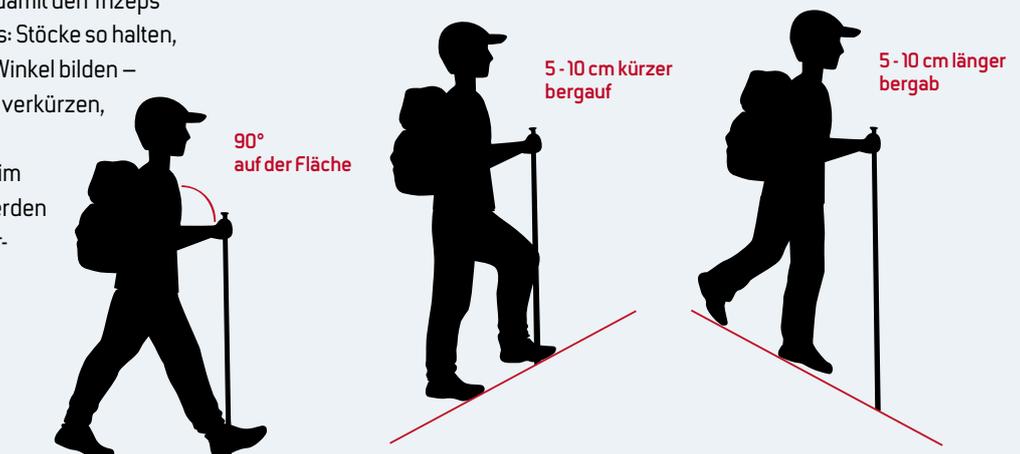
Eingeschränkte Reaktionsfähigkeit

Führt der Weg etwa durch grobes Gestein, sollte man die Handschlaufen nicht benutzen. So verhindert man – sollten sich die Stöcke zwischen den Steinen verhaken – dass man sich am Handgelenk verletzt.



Mehr Muskeln!

Ein kräftiges Argument, das für den Einsatz von Wanderstöcken spricht, ist, dass man damit den Trizeps gleich mittrainiert. So funktioniert's: Stöcke so halten, dass die Ellbogen einen 90-Grad-Winkel bilden – diesen beim Bergaufgehen etwas verkürzen, bergab ein bisschen verlängern. Darauf achten, dass die Stöcke beim Gehen nahe am Körper geführt werden und Gewicht gut auf die Stöcke verlagern. Der Trizeps jubiliert!





Black Diamond™

BLACK DIAMOND ALPINE FLZ

UVP: € 150,-

Der Alpine FLZ von Black Diamond wurde mit der neuen SlideLock-Technologie und neuen Segmentverbindungen verbessert. Fazit: Das millimetergenaue Verstellen geht easy von der Hand und der Stock ist noch stabiler. Der atmungsaktive, natürliche Korkgriff mit Dual-Density-Griffaufsatz liegt gut in der Hand.



Mehr Power!

Beim Bergaufgehen geben Stöcke Power! Wer sich beim Bergaufgehen mit den Stöcken zusätzlich nach oben drückt, trainiert nicht nur seine Arme, sondern unterstützt und entlastet zugleich die Beinmuskulatur durch den Zusatzschub aus Arm- und Schultermuskulatur. Das Ergebnis: Die Beine bleiben länger fit, Rumpf und Arme werden zusätzlich aktiviert und trainiert, das höhere Tempo steigert außerdem die mittlere Herzfrequenz. Das perfekte Kraft-Ausdauer-Training!



Trittsicherheit wird vernachlässigt ...

Ein möglicher Nachteil kann entstehen, wenn man zu oft mit Stöcken wandert: Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit und Trittsicherheit werden weniger gefordert. Also genau die Fähigkeiten, die gerade im unwegsamen Gelände wichtig sind. Unsere Empfehlung: Auf leichteren und flacheren Wegen lieber auf den Einsatz von Wanderstöcken verzichten. So verlernt der Körper nicht, auch ohne Unterstützung sicher durch unebenes Terrain zu kommen.



BERGSPORT MIT GUTEM GEWISSEN – DER KREISLAUF DER NACHHALTIGKEIT

Das Bewusstsein für den Umweltschutz ist im Alpinismus besonders ausgeprägt. Die Nähe zur Natur hat einen Einfluss auf die Philosophie der ganzen Branche. Sowohl Bergsportler als auch die Industrie bekennen sich zu Programmen, Aktionen und Verhaltensweisen, die die Nachhaltigkeit fördern. Die aktuellen Möglichkeiten, umweltschonend zu handeln, reichen vom CO2-neutralen Urlaub bis zum Produktkauf bei Firmen, die im gesamten Herstellungsprozess auf alle Details achten. Ein Überblick.

Die eigenen Aktionen

Der einfachste Weg, um etwas zu verändern, beginnt bei einem selbst. Für eine nachhaltige Zukunft muss jeder seinen Beitrag leisten. Recycling zuhause? Erst der Anfang. Mit bewussten Entscheidungen für die Nachhaltigkeit werden Unternehmen gefördert, die sich selbst in die Pflicht genommen haben. Aber was kann jeder Einzelne wirklich tun?

Kauf-Entscheidungen

Mit unserem Konsumverhalten sprechen wir eine deutliche Sprache. Wenn sich der Umsatz durch nachhaltig produzierte Ausrüstung und Textilien erhöht, werden immer mehr dieser Produkte ihren Weg in den Handel finden – und deren Entwicklung vorangerieben.

Um das eigene Verhalten anzupassen,
hilft eine **Checkliste** für den Kauf
von Outdoorbekleidung:

- Verwendung von Naturfaser (wie Merinowolle)
- Reparaturmöglichkeiten am Kleidungsstück
- nachhaltige Landwirtschaft der Zulieferer
- CO2-neutrale Herstellung (oder stark reduziert)
- Soziales Engagement des Herstellers
- Tier- & Naturschutz
- PFC-freie Herstellung
- Labels wie Fair Wear Foundation oder Bluesign

Urlaubsplanung

Wer ohnehin gerne seinen Urlaub mit Bergsport verbindet, schöpft aus einem unendlich großen Potenzial an Möglichkeiten, seine Auszeit nachhaltig zu gestalten – um ganz nebenbei das ein oder andere Abenteuer zu erleben. Kreative Urlaubsplanung kann zu positiven Überraschungen führen, ein Verzicht – zum Beispiel auf den Flug – kann eine neue Tür aufstoßen. Ein gutes Beispiel dafür sind Fernwanderwege oder Alpen-Überquerungen mit dem Bike.

Verhalten am Berg

Um seinen Sport in Symbiose mit dem Berg auszuführen, gehört mehr dazu, als den Müll mit ins Tal zurück zu nehmen. Das Ökosystem freut sich, wenn Lebensräume respektiert, Verbotzeiten eingehalten und regional ausgeschilderte Hinweise angenommen werden.

Industrie & Produkte

Eine „Nachhaltigkeits-Revolution“ lässt sich freilich nicht im Alleingang umsetzen. Auch die Industrie spielt eine maßgebliche Rolle, die Öko-Bilanz am Berg zu verbessern. Einige Unternehmen haben ihr Geschäftsmodell bereits angepasst. Weg von der kompromisslosen Profit-Maximierung um jeden Preis und hin zu ausgeglichenen Partnerschaften mit bewusster Verantwortung. Woran man erkennt, dass Hersteller es auch wirklich ernst nehmen? Es werden Verbindlichkeiten geschaffen. Ein Beispiel ist der ProAct 2024 von Ortovox.

Der Ortovox ProAct 2024

Der Bergsportausrüster Ortovox hat sich ein verbindliches Ziel gesetzt und bestehende Initiativen unter ein Dach gebracht. Bis 2024 will das Unternehmen viele Maßnahmen umgesetzt haben. Besonders vorbildlich ist dabei der ganzheitliche Gedanke des ProActs, der den Prozess der Produktion inklusive Zulieferer und Tierschutz berücksichtigt.

Tierschutz

Schafwolle ist eines der wichtigsten Materialien für die Produkte des Textilherstellers. Der 2017 eingeführte Wollstandard „Ortovox Wool Promise“ steht für höchste Maßstäbe beim Tierschutz und nachhaltiges Wirtschaften. Bis 2024 soll 100 % der verwendeten Wolle OWP-verifiziert sein.



HÖRE AUF DEINE INNERE STIMME



*Unsere Pala Linie:
Merinakomfort innen,
Abriebfestigkeit außen
kombiniert mit bester
Bewegungsfreiheit.
Perfekt für alpine Touren.*

ZEITLOSER ANTRIEB

SEIT UNSERER FIRMENGRÜNDUNG 1980 prägen wir mit unseren Produkten den Bergsportmarkt – als Sicherheitspionier mit revolutionärer Notfallausrüstung, als Wollexperte mit dem Einsatz nachhaltig produzierter Naturmaterialien. Wir entwickeln uns ständig weiter, stehen niemals still. Eines jedoch hat Bestand: unsere Haltung. Seit 40 Jahren hören wir auf unsere innere Stimme und folgen unseren Werten: Sicherheit & Freundschaft, Verantwortung & Nachhaltigkeit.

Erfahre mehr auf [ortovox.com](https://www.ortovox.com)

ORTOVOX

WAS IST DAS ORTOVOX WOOL PROMISE?

Das Ortovox Wool Promise besteht aus vier Versprechen für faire Wolle. Im Mittelpunkt steht hier der Schutz von Tier, Natur und Mensch.

1. Tierschutz:

MULESING-FREIE WOLLE: Ortovox Wolle ist ganzheitlich mulesingfrei.

2. Persönliche Beziehung zu den Farmern:

Ortovox steht im engen, persönlichen Kontakt mit den Schafbauern. Gemeinsam bilden sie ein kleines, engagiertes Netzwerk für Nachhaltige und faire Wolle.

3. Natur bewahren:

Ortovox-Wolle ist eine Naturfaser und stammt aus nachhaltiger Landwirtschaft, um eine optimale Grundlage über Generationen zu schaffen.

4. Transparenz bis zum Ursprung:

Die gesamte Lieferkette von den Schaffarmen bis zum fertigen Produkt ist transparent und kann zurückverfolgt werden.



Fairer Umgang mit den Menschen

Die Fair Wear Foundation überprüft jährlich, wie sozial verträglich die Produktionsplanung und der Umgang mit Mitarbeitern, Kunden und Geschäftspartnern im Unternehmen sind. Ortovox hat hier bereits seit 3 Jahren den Leader-Status erreicht. Durch die Mitgliedschaft im „Bündnis für nachhaltige Textilien“ strebt das Unternehmen zudem nach einer Verbesserung des Chemikalien- und Umweltmanagements.

Regionale Mission

Der Bezug von heimischen Rohstoffen und der Einsatz von regionalem Handwerk sind essenzielle Säulen in jedem Nachhaltigkeits-Konzept. Nicht nur wegen kurzer Transportwege, sondern auch, weil es für die Menschen in der Region zur Lebensgrundlage beiträgt. Bis 2024 will Ortovox den Anteil der Europa-Produktion auf 60 % erhöhen.

Umweltschutz

Klimaneutralität liegt bei vielen Unternehmen im Trend. Wer es damit ernst meint, muss allerdings jedes Detail in die Kalkulation zum CO₂-Fußabdruck mit einberechnen: vom Wasserverbrauch über die Arbeitswege der Mitarbeiter bis zu Verpackungsmaterial. Neben dem Anspruch der Klimaneutralität verfolgt Ortovox bis 2024 außerdem das Ziel, ein 100 % PFC-freies Sortiment zu führen, also ohne unnatürliche Kohlenstoff-Chemikalien auszukommen.

Lange Lebensdauer der Produkte

Nachhaltigkeit hat viel mit dem Lebenszyklus der Produkte zu tun. Langlebigkeit und Reparaturfähigkeit werden innerhalb der Second-Life-Strategie durch Pflege-Tipps und Hinweise für die ideale Produktnutzung optimiert und die Wiederverwertung gebrauchter Produkte möglich gemacht.



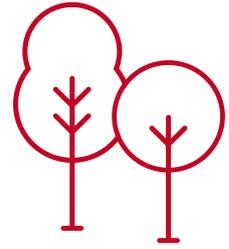
Nachhaltige Produkte im SPORT 2000 Sortiment

 ORTOVOX

ORTOVOX TRAVERS 30 DRY

- wasserdicht
- Hüfttasche
- Toploader
- Lastenkontrollriemen
- Ski- & Stockbefestigung
- Notfallkarte
- Helmnetz
- 1.180 g

UVP € 170,-



HIGH COLORADO 



SICILIA AIR 18

- Wanderrucksack mit Spannrücken für beste Belüftung^
- Hüftflossen
- Brustgurt für besten Tragekomfort
- ressourcenschonende Produktion
- Volumen 18 Liter

UVP € 64,95



Aus 100 %
recyclten
PET-Flaschen

SICILIA AIR 28

- Wanderrucksack mit Spannrücken für beste Belüftung^
- Hüftflossen
- Brustgurt für besten Tragekomfort
- ressourcenschonende Produktion
- Volumen 28 Liter

UVP € 74,95



Aus 100 %
recyclten
PET-Flaschen

150 Jahre Erstbesteigung des Matterhorns durch eine Frau

FRAUENPOWER IM ALPINISMUS

Am Weg zur persönlichen Erstbesteigung

Das Matterhorn (4.478 m) steht für einen Meilenstein der Alpinismus-Geschichte: Die Erstbesteigung durch Edward Whymper im Jahr 1865 ist vielen ein Begriff. Doch eine weitere Premiere am Matterhorn, nämlich die Erstbesteigung durch eine Frau im Juli 1871, gilt als richtungsweisendes Ereignis im Alpinismus. Zu jener Zeit waren Frauen im Bergsport kaum integriert und hatten nur wenig Möglichkeiten, alpine Projekte in die Realität umzusetzen. Umso beeindruckender war der Aufstieg der Britin Lucy Walker, die vielen Skeptikern den Rücken kehrte, und sich aufmachte, um Geschichte zu schreiben. Der Aufstieg ist jetzt genau 150 Jahre her, doch ihr Vermächtnis nach wie vor präsent. Das Jubiläum ist eine gute Gelegenheit, um das persönliche Berg-Projekt (wieder) ins Auge zu fassen: Diesen einen Gipfel zu erklimmen, von dem man schon so lange träumt. Was ist wichtig für einen Aufstieg auf einen Berg wie das Matterhorn? Welches Equipment, welche Strategie, wie viel Know-how muss man mitbringen?



Lucy Walker im Portrait

Lucy Walker wurde 1836 in eine Welt geboren, in der der Alpinismus noch in den Kinderschuhen steckte. Als sie in der zweiten Hälfte der 1860er mit ihren Bergfahrten begann, rückte irgendwann die „schönste aller Trophäen“ in den Mittelpunkt: das Matterhorn. Schon 1869 und nur vier Jahre nach der Erstbesteigung durch Edward Whymper versuchte eine andere Bergsteiger-Größe, die US-Amerikanerin Meta Brevoort, ihr Glück, doch das Wetter zwang sie auf etwa 4.000 m zur Umkehr. Als Lucy Walker am 22. Juli 1871 ihren Aufstieg im Flanellrock wagte, war auch Brevoort nicht weit weg, doch Walker zog ihren Versuch am Horu durch und wurde zur berühmtesten Bergsteigerin ihrer Zeit. Lucy war gemäß ihres Nachrufs bekannt für ihre Herzlichkeit, ihren Humor und ihr aufgewecktes Wesen. Charaktereigenschaften, die auch heute am Berg noch häufig anzutreffen sind.

Auf Spurensuche in Zermatt

Triumph und Tragödien prägen die Bergsteigeresgeschichten rund um das Matterhorn. Wer in die Vergangenheit eintauchen oder die Gegenwart beobachten will, findet in Zermatt einige Möglichkeiten dazu:

- Matterhorn-Museum
- Foto-Points, um Bergsteiger im Aufstieg zu beobachten
- Walk of Climb
- Bergsteigerfriedhof
- Stammquartier der Alpinisten (Hotel Monte Rosa)

Zum 150-jährigen Jubiläum veranstaltet Zermatt mehrere Lucy Walker-Highlights. Von Mai 2021 bis Oktober 2022 stellt der Ort mit der Ausstellung „NEUE PERSPEKTIVEN: Frauen in Zermatt – gestern und heute“ die Rolle der Frauen in der Zermatter Geschichte in den Mittelpunkt.

Aufstieg Matterhorn (4.478 m) über das Liongrat

- Schwierigkeit: 3 +
- Zustieg: ca. 2 h
- Kletterzeit: ca. 5 h
- Abstieg: ca. 7 h
- Gesamtzeit: ca. 14 h
- Höhenmeter: 1.800
- Übernachtungsmöglichkeit: Carrel Biwak auf 3.830 m
- Ausrichtung: Süd, Südwest
- Beste Aufstiegszeit: Juni bis August

Matthias Eder, Bergsportler und Marketing-Leiter von Mammut verrät im Interview, worauf es bei so einem Projekt ankommt.

SPORT 2000:

Warum fasziniert ein Aufstieg auf einen 3.000er oder 4.000er so viele Menschen?

Matthias:

Gerade in den Sommermonaten ist es einfach ein unbeschreibliches Erlebnis, sich in der Früh in Bewegung zu setzen und die Sonne aufgehen zu sehen. Man kommt als anderer Mensch zurück. Die wunderschöne Natur zu entdecken, ist für meinen Geist etwa so erholsam, wie eine Woche auf Urlaub zu fahren.

SPORT 2000:

Wer „qualifiziert“ sich für so eine Besteigung und was sollte er an Erfahrung mitbringen?

Matthias:

Wichtig ist eine Grundkondition und das Bewusstsein darüber, worauf man sich einlässt. Es kommt auch ganz stark auf den Bergtyp an, es gibt leichtere und kompliziertere Aufstiege. Zudem sind wichtig: Tourenplanung, das Wetter und die Begebenheiten am Weg – zum Beispiel einfacher Wanderweg vs. Gletscherspalten, die man nicht sieht.

SPORT 2000:

Was unterschätzt man am ehesten bei so einem Projekt?

Matthias:

Oft ist es die Höhe. Manche Bergsteiger haben schon ab 2.500 m Seehöhe Kopfweh, andere merken auch bei 3.000 m nichts. Die Tourdauer der Tour ist auch so eine Sache: Man wird müder, konzentriert sich vor allem am Nachmittag weniger und ist dadurch anfälliger für Unfälle. Wenn Touren zudem mit zwei Stunden angeschrieben sind, dann kann es schon mal vier Stunden dauern.

Das macht auch den Abstieg potenziell gefährlich. Denn der Gipfel ist erst der halbe Weg und einen langen Abstieg sind viele nicht gewohnt – auch wenn die Grundaussdauer passt. Das geht auf Gelenke, Sehnen und Muskeln. Je fitter man ist, desto besser kann man sich beim Abstieg auf das Gelände und die Bewegung konzentrieren.

Auch alpinen Gefahren sollte man sich bewusst werden. Auf jeden Fall den Wetterbericht genau analysieren und die Route so planen, dass man vom Gipfel schnell weg und zum Beispiel in Hüttennähe kommen kann, wenn es gefährlicher wird.

Und dann sind da noch die Gletscherspalten.





SPORT 2000:

Wie würdest du so einen Berg wie das Matterhorn angehen?

Matthias:

Ich würde einen Aufstieg idealerweise mit einem lokalen Bergführer und einer Hüttenübernachtung planen. Der Guide kennt den Berg und die Gefahren durch das Wetter vor Ort und weiß, in welcher Situation was zu tun ist. Am ersten Tag geht es auf die Hütte. Das ist in vielen Fällen eine gute Idee, weil die meisten Hütten so circa 1.000 m unter dem Gipfel liegen, was sich für eine Teilung der Tour anbietet.

Am nächsten Tag dann ganz früh auf den Gipfel, damit man den Abstieg noch lange vor Einbruch der Dunkelheit beendet hat.

SPORT 2000:

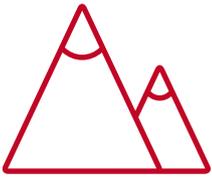
Es gibt viele erfolgreiche Frauen im Bergsport – welche faszinieren dich besonders und was denkst du, warum sind Frauen nach wie vor in der Unterzahl?

Matthias:

Im extremen Bergsport sind Frauen tatsächlich in der Unterzahl. Es gab und gibt immer wieder Frauen, die mit besonderen Leistungen aufgefallen sind, zum Beispiel Wanda Rutkiewics, Lynn Hill oder auch Gerlinde Kaltenbrunner aus österreichischer Sicht. Frauen punkten beim Klettern beispielsweise oft mit einer besseren Technik als Männer, die eher kraftvoll klettern. Generell denke ich, dass der Anteil an Frauen, welche Bergsport betreiben, sehr stark zugenommen hat. Auf Wanderungen und in Kletterhallen ist das Verhältnis zwischen Mann und Frau oft schon ziemlich ausgeglichen. Frauen sind meiner Meinung nach eher die Genießer und suchen weniger das extreme Risiko, was eine Erklärung für das Ungleichgewicht sein könnte.



MAMMUT
SWISS 1862



SPORT 2000:

Thema Ausrüstung: Der Rucksack für eine lange Tour mit Hüttenübernachtung soll nicht zu schwer sein, aber gewisses Equipment benötigt man. Wie kommt man hier auf den richtigen Nenner?

Matthias:

Ein Tipp für die Packliste ist, sich alles zu Hause am Boden aufzulegen und bei jedem Teil zu überlegen, ob man es wirklich mitnehmen muss. Erfahrungsgemäß braucht man weniger, als man glaubt. Zum Beispiel kann auf der Hütte für den zweiten Tag die Trinkflasche aufgefüllt werden. Wer hier gut überlegt, kann sich einiges an Gewicht sparen.

SPORT 2000:

Welche Quellen fürs Wetter ziehst du beim Bergsteigen heran?

Matthias:

Die Großwetterlage checke ich über mehrere Wetter-Apps wie Windy, für detaillierte Planung und Ansichten nutze ich das Angebot der Alpenvereine sowie der ZAMG.



**LIVE THE
EXTREME
WITH ALL
YOUR
SENSES**

Die Ausrüstung

Anders als zu Zeiten Lucy Walkers steht Bergsteigern heutzutage ein breites Spektrum an Textilien und Ausrüstungsgegenständen zur Verfügung. Die aktuelle Mountaineering-Kollektion von Mammut deckt dabei alles ab. „Wichtig ist, dass man mit mehreren Gewand-schichten arbeitet, immer eine wind- und wasserdichte Jacke dabei hat und Funktionskleidung benutzt, um den Schweiß aufzusaugen. Steigeisen und Pickel sind praktische Extras, wenn es die Tour verlangt“, so Matthias. Ein Beispiel-Setup für eine 3.000er Tour:



HERREN

Jacke

Nordwand Light HS
Hooded Jacket
UVP € 330,-



HERREN

Midlayer

Eiswand Guide
ML Jacket
UVP € 230,-



DAMEN



DAMEN



HERREN

Shirt

Moench
Light T-Shirt
UVP € 75,-



DAMEN

HERREN



Hose
Courmayeur 50 Pants
UVP € 200,-



DAMEN



MAMMUT



Helm
Crag Sender MIPS
UVP € 160,-

DAMEN & HERREN

Klettergurt

Ophir 3 Slide
UVP € 70,-



DAMEN & HERREN



DAMEN



HERREN

Schuh

Kento Guide High GTX
(steigeisentauglich)
UVP € 250,-



Rucksack

Trion 38
UVP € 160,-



DAMEN & HERREN

DER TRAUNSEE- BERGMARATHON: 1 TRAIL – 7 BERGE – 7 LEGENDEN

Am Anfang stand der Traunsee-Bergmarathon in einer absolut traumhaften Kulisse. Dazu gesellte sich eine – im wahrsten Sinne des Wortes – „bewegende“ Idee von ein paar Trailrunning-Begeisterten: Sieben Trailrunning-Legenden sollten mit ihren persönlichen Stories die sieben Berge des Traunsee Bergmarathons zum Leben erwecken. Das war die Geburtsstunde des Projektes „7 Berge 7 Legend“.

Der Traunsee-Bergmarathon:
mehr als nur eine Runde um den See ...

Der Traunsee-Bergmarathon ist ein absoluter Höhepunkt für Trailrunner! Bis zu 1.000 Bergbegeisterte nehmen Jahr für Jahr an diesem Laufsport-Event teil. Entlang der 63 Kilometer langen Strecke rund um den größten zur Gänze in Österreich liegenden See überwinden die Runner rund 4.500 Höhenmeter auf insgesamt sieben Bergen. Sieben Berge, die es in sich haben. Sieben Berge, von denen jeder einzelne seinen eigenen Charakter hat. Sieben Berge, auf denen sich im Lauf der Zeit jede Menge Geschichten zugetragen haben – von kleinen, persönlichen Erlebnissen bis zu großen, alles verändernden Ereignissen. Und genau diesen Geschichten geht das Projekt „7 Berge 7 Legend“ auf den Grund. Und zwar mit der Unterstützung der Trailrunning-Legende Markus Kröll.

 **7 BERGE
LEGENDEN**

#DerWegistdasZiel

**Rund um den Traunsee:
Lern die Legend kennen!**

Lern mit uns in sieben Episoden die sieben Lauf-Legenden, ihre sieben Berge und ihre Stories kennen – auf unserer Website 7berge7legenden.sport2000.at oder auf unseren Social-Media-Kanälen und mach dich mit uns auf den Weg zum SPORT-2000-Traunsee-Bergmarathon!





32 TRAUNSEE BERGMARATHON



Markus Kröll

**Der Trailrunning-Profi mit den Fragen,
die bewegen**

Die bewegenden Gespräche mit den sieben Legenden auf ihren sieben Bergen führt Markus Kröll. Schon als Kind hat sich der Tiroler ins Berglaufen verliebt. Seit mehr als 35 Jahren ist der Profi-Trailrunner laufend auf den Bergen dieser Welt unterwegs. Wenn also jemand weiß, wie tief die Bindung eines Menschen zu einem Berg sein kann, dann er.

Die Hard Facts:

- Teilnahme an ca. 1.000 Wettkämpfen
- Juniorenweltmeister
- vier Silbermedaillen bei WM und EM
- 7-facher Sieger des „Dolomitenmanns“
- 14-facher Staatsmeister



sport2000.at

7 EINZIGARTIGE BERGE, 7 BESONDERE MENSCHEN, 7 BEWEGENDE GESCHICHTEN

Markus Kröll begleitet sieben Trailrunner auf „ihren“ Berg und geht dabei in Gesprächen den ganz persönlichen Stories der Runner auf den Grund. Wir haben diese Geschichten in einer „Video-Mini-Doku-Serie“ festgehalten und bieten euch dadurch die Möglichkeit, gemeinsam mit Markus Kröll in die Geschichten der sieben Legenden einzutauchen.



Der Gmundnerberg (826 m)

& David Kapsamer

... konnte im Jahr 2017 trotz längerer Verletzung den Bergmarathon mit dem für ihn schönsten Zieleinlauf beenden – nach dem Verlust eines Lauf-Freundes im Jahr zuvor.



Der Grasberg (753 m)

& Katrin Pleil & Gerhard Lamprecht

... haben den lohnenden Blick vom Grasberg auf die zurückgelegte Strecke, den Sprung in den See nach zwölf Stunden Laufen und ihre Siege bei den #Run2yourLimits-Challenges 2019 und 2020 genossen.



Die Hochsteinalm (946 m)

& Anna Kronberger

... war das erste Mal bereits mit zehn Jahren gemeinsam mit ihrem Vater beim Traunstein-Bergmarathon dabei – und hat ihren Vater 2016 auf seinem letzten Bergmarathon begleitet.

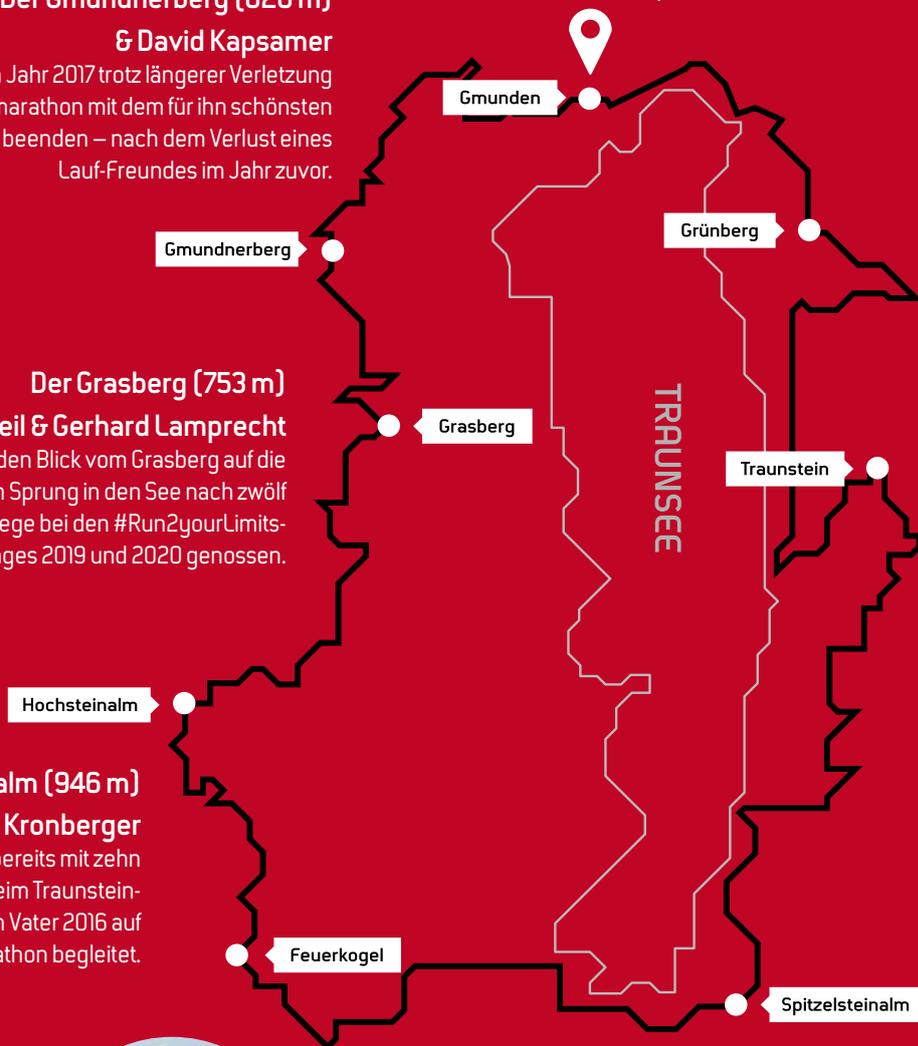


Der Feuerkogel (1.592 m)

& Willi Riederer

... hat bei einer seiner zwölf Teilnahmen fast schon einmal am Feuerkogel das Handtuch geworfen – hat sich dann aber so weit erholt, dass er fertig gelaufen und als Erster im Ziel angekommen ist.

START & ZIEL
Gmundner Rathausplatz





**Der Grünberg (950 m)
& Benedikt Rabberger**

... war 2006 das erste Mal mit einem neuen Streckenrekord beim Traunsee-Bergmarathon dabei, den er 2008 selbst wieder gebrochen hat. 2009 hat er den Bergmarathon gleich zweimal hintereinander absolviert – und das in nicht einmal 22 Stunden.



**Der Traunstein (1.505 m)
& Nina Bauer**

... hält seit 2013 beim Gesamtmarathon den Damen-Rekord – ist einmal trotz Sturz am Traunstein auf eine Eisenstange als Zweite ins Ziel gekommen.



**Die Spitzelsteinalm (1.067 m)
& Roman Gruber**

... ist im Laufe seines 24-maligen Antretens 1998 als Erster am Grünberg angekommen – weil er nicht mehr schlafen konnte und bereits um 02:30 Uhr gestartet ist.

EVERY DAY.

EVERY TRAIL.



SENSE RIDE 4

WMN

opti-vibe


salomon
TIME TO PLAY

Legendäre Ausstattung für ein legendäres Trailrunning-Erlebnis

Bei einem anspruchsvollen Trail wie dem Traunsee-Bergmarathon ist die Ausrüstung das A und O – davon können unsere sieben Legenden ein Lied singen und viele Geschichten erzählen! Aber auch Sicherheit und Ernährung sind entscheidend auf dem Weg zu einer erfolgreichen Teilnahme an einem derart anspruchsvollen Trail. Deshalb haben wir hier Tipps für dich, damit auf deinem Traunsee-Trail alles nach Plan läuft:



Bleib über deinen Trainingserfolg auf dem Laufenden!

Die idealen Partner, um seinen Trainingserfolg im Auge zu behalten, sind die smarten Fitnesstracking-Uhren. Einfach unschlagbar in Sachen ununterbrochener Trainingsaufzeichnung ist die **Suunto 9 Baro** (UVP: € 499,-) mit 120 Stunden. Das intelligente Batterielaufzeit-Verwaltungssystem sorgt dafür, dass deine Uhr nicht vor dir schlapp macht, wenn du ein Ziel vor Augen hast! Außerdem kombiniert FusedTrack™ die Daten von GPS und Bewegungssensor und liefert dir so verbesserte Routen- und Distanzdaten. Die Suunto 9 Baro – auf die Ansprüche von Profis ausgerichtet und von Athleten auf der ganzen Welt getestet.



Iss und trink dich Wettkampf-fit!

Mit seinen 63 Kilometern Länge und 4.500 Metern Höhenunterschied ist der Traunsee-Bergmarathon eine echte Challenge für den Körper! Da sind schnelle und unkomplizierte Energielieferanten auf der Strecke gefragt: Der **Melasan-Sport-Energieblock Apfel-Zimt** (UVP: € 2,69,-) ist die ideale Zwischenmahlzeit, um während körperlicher Anstrengungen zusätzlich Energie zu tanken. Echte Booster in Sachen Ausdauer sind die **Melasan-Sport ENERGY+ Carnipure-Kapseln** (UVP: € 29,95): Sie lassen dank reinstem Carnitin (Carnipure™), CoenzymQ10 und Taurin deine Zellkraftwerke auf Hochtouren laufen – und damit auch dich. Unverzichtbarer Begleiter auf einem Trail ist eine gut sitzende Trinkweste:

Wie zum Beispiel die präzise sitzende **Unisex-Laufweste** aus der **SENSE 5 SET LTD EDITION** von **Salomon** mit **Trinkflaschen** (UVP: 160,-). Aber nicht nur während eines Trails, sondern auch davor und danach solltest du darauf achten, das Richtige und genügend zu trinken: Das **Melasan-Sportgetränk mit BCAA** (UVP: € 29,95) sorgt dafür, dass deine Muskeln optimal auf eine längere Belastung vorbereitet sind und dass sie sich danach auch wieder ruckzuck regenerieren. Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und BCAA – also den verzweigtkettigen Aminosäuren, die wichtig für Muskelaufbau und Fettabbau sind – sei Dank.



Wähle einen Schuh, der zu dir und zum Trail passt!

Der Traunsee-Bergmarathon – das ist Abwechslung pur! Denn die Strecke führt über breite Wanderwege und Forststraßen genauso, wie über ausgesetzte Steige und blanken Fels. Da ist ein Schuh gefragt, der ungefragt alles mitmacht. Der **Salomon Sense Ride 4** (UVP: € 120,-) ist die aktualisierte Version des bequemen Allround-Klassikers – und dabei so reaktionsfreudig wie eh und je. Auch die Salomon-Optivibe™-Dämpfung ist wieder mit an Bord. Neu ist der besser gepolsterte Schaft, der der Ferse besseren Halt gibt. Der erprobte Optivibe™-Schaumstoff absorbiert Vibrationen und sorgt für sicheren Halt auf allen Untergründen, die der Trail bereithält. Ideal für die abwechslungsreiche Strecke rund um den Traunsee!





Foto: © Florian Reiter

Fünf Profi-Tipps für den schnellen & sicheren Downhill

Eine alte Trailrunning-Weisheit lautet: Wer rauffläuft, muss auch wieder runter! Deshalb haben wir den Trailrunning-Experten Florian Reiter nach seinen Tipps und Tricks gefragt, die dich beim Bergablaufen noch sicherer und schneller machen:

01

Fokus first: Lass dich nicht ablenken – weder von anderen Läufern noch von deinem Handy oder deiner Fitness-Uhr. Wenn du Trails im Downhill schnell und sicher bewältigen willst, musst du im Hier und Jetzt sein. Bei technisch anspruchsvollen Abschnitten macht man das oft automatisch. Aber bleib auch bei scheinbar leichten Passagen fokussiert, sonst passieren Stürze oder Ausrutscher.

02

Rumpf ist Trumpf: Ein dynamisch gut stabilisierter Rumpf ist die Basis, um effizient und sicher im Downhill agieren zu können. Trainiere also ganz bewusst deine Rumpfstabilität und achte beim Downhill einmal darauf, wie es sich anfühlt, mit viel oder wenig Rumpfspannung zu laufen. Über die Kontraste findest du die für dich optimale Stabilität.

03

Füße flach: Versuche, mit deinen Füßen möglichst nahe und flach unter deinem Körper aufzukommen. So hat sofort das ganze Profil deines Trailrunning-Schuhs Bodenkontakt – du hast einen besseren Halt und deine Gelenke werden geschont. Vor allem, wenn es rutschig ist, merkst du den Unterschied: Kommst du mit der Ferse weit vor dir auf, wirst du schnell ausrutschen. Bei der anderen Variante spürst du viel mehr Sicherheit und Halt.

04

Hohe Frequenz: Eine hohe Schrittfrequenz bringt mehr Dynamik, Effizienz und Sicherheit in deinen Downhill. Einerseits kannst du schneller reagieren, wenn dein Standbein den Halt verliert. Und andererseits werden deine Gelenke weniger belastet – und das Feeling ist insgesamt leichtfüßiger und freudvoller.

05

Variable Verhältnisse: Screene den Trail ganz genau und finde die optimale Linie. Denk dran: Derselbe Trail läuft sich in nassem und trockenem Zustand meistens sehr unterschiedlich. Lerne, deine Fähigkeiten und Kraft gut einzuschätzen. Dazu ist es sehr hilfreich, verschiedene Downhillpassagen ganz bewusst und unter verschiedenen Bedingungen zu trainieren!

Das dynamische Lauf-Duo für alle „Ups and Downs“



ON CLOUDULTRA

ideal für lange Läufe, Offroad-Training auf Waldwegen und auf Schotter

Facts:

- zwei Cloud-Schichten sorgen gemeinsam für die ultimative Dämpfung und dauerhaften Komfort.
- verbundene Cloud-Elemente in der Außensohle gegen das Eindringen von Steinchen.
- UVP € 189,95

LA SPORTIVA CYKLON

für Geländeläufe & Trails auf technischem Terrain, über mittlere Distanzen und Speed Hiking

Facts:

- exzellente Passform durch neues BOA® Fit System mit Dynamic Cage™-Konstruktion
- optimale Stabilität und sehr guter Grip
- UVP € 169,-

KLETTERSTEIGE: NO MORE VERTICAL LIMITS!

Klettersteiggehen boomt und gehört mittlerweile zu den beliebtesten sommerlichen Alpinsportarten! Das zeigt schon allein die Zahl der Vie Ferrate in Österreich: Waren es 2016 rund 330, so sind es aktuell bereits mehr als 500 – Tendenz steigend! Dabei werden die neu errichteten Klettersteige immer spektakulärer und actionreicher. Ein absoluter Traum für alle passionierten Klettersteiggeher! Aber gerade weil die Steige immer gewagter werden, schadet es auch echten Stahlseil-Profis nicht, sich von Zeit zu Zeit die Sicherheitstipps und Benimm-Regeln in Erinnerung zu rufen ...



10 TIPPS

fürs sichere Klettersteig-Vergnügen

Von der Sturmleiter zum Klettersteig

Begonnen hat alles im Jahr der Entdeckung Amerikas: 1492 wurde der allererste Klettersteig auf dem französischen Mont Aiguille, den „Unbesteigbaren“, errichtet. Erst in Begleitung eines Spezialisten für Sturmleitern konnte ein Offizier König Charles VIII. den Berg bezwingen. In Mode sollten Klettersteige allerdings erst rund 400 Jahre später kommen: Ab 1843 wurde der Dachstein in der Steiermark mit Eisen gesichert, ab 1873 die Zugspitze. Damals mit dem Ziel, bestimmte Bergziele wie Hütten oder Gipfel auch dem „Normalbergsteiger“ mit möglichst wenig Eiseneinsatz zugänglich zu machen. Beispiele für diese Art der Erschließung mit Klettersteigen sind berühmte Klassiker wie der Jubiläumsgkrat auf die Zugspitze oder auch der Alpinsteig in den Sextener Dolomiten.

Das Motto heute: höher, steiler, actionreicher

Werden heute neue Vie Ferrate – also die Wege aus Eisen – angelegt, sind diese oft noch steiler, noch spektakulärer und bieten dem versierten Kletterer noch mehr Action. Die Fantasie der Klettersteig-Errichter kennt (fast) keine Grenzen. Aushängeschilder, die schon nach kurzer Zeit auf Grund ihrer klettertechnischen Anforderungen bekannt geworden sind, sind zum Beispiel der Kaiser-Max-Klettersteig in der Zirler Martinswand bei Innsbruck oder der mit actionreichen Stellen gespickte Klettersteig Tajakante auf den Vorderen Tajakopf bei Ehrwald. Zweifellos hat sich das Klettersteiggehen zu einer erlebnisreichen und sportlichen Alpinsportart entwickelt, die für jedes Können und jeden Anspruch die passende Route parat hat.

Sicherheitstipps für Einsteiger und Stahlseil-Profis

Ganz egal, ob Klettersteig-Einsteiger oder Stahlseil-Profi – bevor es nach der Winterpause wieder an den Fels geht, sollte man sich die grundlegenden Regeln fürs sichere Klettersteiggehen noch einmal in Erinnerung rufen. Damit aus dem vertikalen Vergnügen am Fels kein gefährlicher Drahtseilakt wird, haben wir hier für euch noch einmal die wichtigsten Sicherheitstipps rund ums Klettersteiggehen zusammengefasst:

01

Planung ist das ganze Leben: Informiere dich vor jeder Tour über Gesamtanspruch, Schwierigkeitsgrad, Länge, Beschaffenheit, Dauer von Zu- und Abstieg, Schlüsselstellen und Notausstiege. Studiere dazu die Details in der Topo – diese grafische Darstellung der Klettersteig-Route findest du in jedem guten Klettersteigführer oder auch online, z. B. bei bergsteigen.com. Nicht vergessen: vor der Tour unbedingt Wetterverhältnisse checken!

02

Einmal gesunde Selbsteinschätzung bitte! Der Gesamtanspruch der Tour sollte dem eigenen Können entsprechen. Wählst du eine zu schwierige Tour, macht das nicht nur keinen Spaß, sondern es kann auch zu gefährlichen Situationen führen. Vielleicht am Beginn der Saison eher mal easy einsteigen.

03

Gute Ausrüstung, gute Tour!

Das A und O auf jeder Klettersteigtour: eine vollständige, funktionierende Ausrüstung und der richtige Umgang damit! Dazu gehören Klettergurt, Klettersteigset, Helm, feste Schuhe und Handschuhe – und natürlich auch die passende Kleidung. Für den Notfall unbedingt einpacken: Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon.

04

Alles stabil am Steig?

Vor allem am Saisonbeginn sollte man ein kritisches Auge auf den Zustand eines Klettersteigs haben. Wie sehen die Seile aus? Sitzen die Verankerungen fest? Denn Steinschlag, Schnee, Frost oder Korrosion können Schäden an der Steiganlage hinterlassen haben. Und natürlich gilt: Ist ein Steig gesperrt, keinesfalls einsteigen!

05

Ohne Check geht gar nichts!

Bevor es losgeht: Partnercheck nicht vergessen! Kontrolliert euch gegenseitig: Ist der Gurt korrekt angelegt und verschlossen? Passt die Verbindung zwischen Klettersteigset und Klettergurt? Sitzt der Helm? Erst wenn alles passt, kann's losgehen!



06 **Doppelt hält besser:** Achte darauf, dass du immer korrekt gesichert bist! Sprich: Es sind immer beide Karabiner am Stahlseil eingehängt. Und beim Umhängen an einer Verankerung wird ein Karabiner nach dem anderen umgehängt, sodass immer mindestens ein Karabiner am Seil hängt.

07 **Auch am Berg gilt: Abstand halten!** Im Klettersteig gilt: ausreichend Abstand halten! Achte immer darauf, dass zwischen zwei Sicherungselementen nur eine Person unterwegs ist. Und an steileren oder kniffligeren Stellen kann der Abstand auch ruhig mal noch größer sein.

08 **Der Schnellere gibt nach** Kommt es zu einem Stau am Klettersteig, gilt: Der schnellere, bessere Kletterer nimmt Rücksicht auf den langsameren, schwächeren. Wichtig: Sprecht euch ab! Das verhindert gefährliche Situationen bei Überholmanövern oder auch bei Gegenverkehr.

09 **Umsichtig ist das neue sicher** Die goldene Regel beim Klettern lautet: Klettere kraftsparend! Das bedeutet: Steige sauber, hol die Kraft aus den Beinen, streck die Arme und gönne dir an schwierigen Stellen eine Verschnaufpause. Arme ausschütteln und weiter geht's. Übrigens: Wer sauber steigt, verhindert Steinschlag. Die Nachkommenden werden es dir danken.

10 **Respekt!** Klettersteiggehen ist ein Sport in der freien Natur. Also solltest du Natur und Umwelt den nötigen Respekt entgegenbringen. Müll und Lärm sind am Berg ein No-Go!



[sport2000.at](https://www.sport2000.at)



GANZ SCHÖN SAFE!



Das Klettersteig-Equipment von Salewa

Ein wesentlicher Sicherheitsfaktor am Klettersteig ist eine vollständige und normgerechte Ausrüstung. Der perfekte Partner für alle Unternehmungen am Fels: die Südtiroler Firma Salewa. Unter den wachsamen Augen des Adlers entsteht am Firmensitz in Bozen technische Ausrüstung auf höchstem Niveau – die ganz nebenbei auch noch verdammt gut aussieht. Wir haben für euch ein paar Highlights von Kopf bis Fuß zusammengestellt:



HAUPT-SACHE HELM

Hartschaum und eine spezielle Außenschale aus Kunststoff absorbieren die Energie von Steinschlägen oder Stürzen. Wichtig beim Kauf eines neuen Helms: Er soll gut sitzen.

Der **Salewa Vayu 2.0** (UVP € 150,-) ist ein besonders leichter Kletterhelm (280 g) mit carbonverstärkter Außenschale. Die robuste Konstruktion sorgt für erhöhten Steinschlag- und Aufprallschutz.



FUNCTIONAL FOR VERTICAL

In erster Linie geht es in der Vertikale darum, dass **Bekleidung und Equipment funktionell und schützend** sind. Das heißt aber keineswegs, dass man dabei auf **Style verzichten muss**:

Immer wichtig in punkto Bekleidung am Klettersteig: genügend Bewegungsfreiheit, Robustheit und Flexibilität. Das fängt schon beim Shirt an: Das **Agner Hybrid Dry Tanktop** (UVP: € 40,-) für Damen ist auf athletische Top-Leistungen ausgelegt und dabei so bequem wie ein Baumwoll-Shirt. Und für die Herren: Das **Agner Hybrid Dry Zip Tee** (UVP: € 60,-) ist ein atmungsaktives, pflegeleichtes T-Shirt mit kurzem Frontreißverschluss. Für Zu- und Abstieg oder für windige Situationen in der Wand ist ein flexibles Zusatzlayer gefragt. Ideal: Der **Agner Hybrid Polarlite Durastretch Full-Zip Hoodie für Damen** (UVP: € 120,-) und für Herren (UVP: € 120,-). Das innen weiche Polarlite-Fleece wärmt ohne zu beschweren und trocknet nach anstrengenden Zustiegen extrem schnell. Special-Kletter-Feature: Die Kapuze ist so geschnitten, dass sie perfekt unter den Helm passt.



Ebenfalls aus der **Agner-Serie von Salewa**: Die **Agner Light Hose für Damen** (UVP: € 100,-) und **Herren** (UVP: € 120,-) – beide wind- und wasserabweisend und dabei mega-strapazierfähig und ultra-stretchig, falls mal große Schrittweiten nötig werden.



ALLES FEST IM GRIFF

Handschuhe schützen die empfindliche Haut vor „Reibungsverlusten“ und vor Verletzungen durch vom Stahlseil abstehende Litzen. Gefertigt werden sie aus robustem Material, das an besonders beanspruchten Stellen verstärkt ist.

Zwei Wegbegleiter mit absoluter Handschlagqualität: die **Via Ferrata Gloves für Damen und Herren (UVP: € 30,-)** – mit verstärkter Innenhand, kurzem Bund, verstellbarem Klettverschluss und ohne Fingerspitzen für mehr Fingerspitzengefühl an Seil und Karabiner.

BFFS: KLETTERGURT & KLETTERSTEIGSET

Der Gurt, der das Klettersteigset mit dem Körper verbindet, darf weder zu eng noch zu locker sein. Und: Kleines Packmaß und geringes Gewicht sind für den Klettersteig wichtiger als dicke Polsterung, weil man ohnehin nicht im Gurt sitzt. Das Klettersteigset besteht aus zwei elastischen Ästen, die mit Karabinern am Stahlseil eingeklinkt werden. Im Falle eines Sturzes reißen die Nähte des Bandfalldämpfers und fangen den Sturz ab.

- Der **Xplorer-Klettersteiggurt von Salewa (UVP: € 65,-)** ist ein robuster Allrounder für Damen und Herren. Er ist leicht und atmungsaktiv und sitzt extrem angenehm. Zusätzliches Sicherheits-Feature: Der im Sicherungsring und in den Einbindeschlaufen integrierte Abrieb-Indikator signalisiert, wenn das Material zu dünn wird.
- Das **Ergo-Core-Klettersteigset von Salewa (UVP: € 100,-)** ist ein verlässlicher Partner auf der Via Ferrata. Die großzügig geschnittenen, ergonomisch geformten Karabiner lassen sich mit dem Druck aus dem Handballen öffnen und verschließen sich beim Loslassen von selbst. Das flache Profil sorgt dafür, dass sich die Karabiner im Extremfall verformen, aber nicht brechen.



AUF SCHRITT UND TRITT

Festes Schuhwerk ist ein Must-have am Klettersteig. Aber die Entscheidung, ob hoher Schaft oder Low-Cut, ist manchmal weniger vom Steig selbst, sondern vielmehr von der Schwierigkeit des Zustiegs abhängig. Wichtig für den Einsatz an Fels und Eisen: eine verstärkte Spitze und eine stabile Sohle.

- Der **MS Wildfire Edge von Salewa für Herren (UVP: € 160,-)** wurde speziell für felsiges Gelände, technische Wege, Kletterzustiege und für Klettersteige entwickelt. Das Besondere: Im Bereich des Schafts sind weitere Laschen für die Schnürsenkel vorhanden, so kann man ohne die Schuhe zu wechseln vom Wander- in den Klettermodus switchen.
 - Mit seinem niedrigen und vor allem schmalen Schnitt ist der **MTN Trainer 2 GTX (UVP: € 190,-)** der ideale Schuh für Damen: für Bergwanderungen in felsigem Terrain, fürs Trekking und für den Einsatz am Klettersteig. Die Klettersteigzone im Mittelfußbereich der Vibram-Sohle sorgt für maximale Kraftübertragung und Halt auf Eisenelementen. Einfach genial: die Kletterschuh-Schnürung für die optimale Passform.



SICHER AUF DEN 8.000ER?

Max Berger über Risiken bei hochalpinen Projekten

Bei ambitionierten hochalpinen Projekten ist das Thema Sicherheit nicht nur eines von vielen, sondern DAS Thema. Max Berger, professioneller Alpinist, Extrembergsteiger und Geschäftsführer der Bergsportfirma Petzl, weiß, was es bedeutet, am Berg durch die Hölle zu gehen. Bei seinem Aufstieg zum K2 kam es am Flaschenhals auf ca. 8.300 m zum Abbruch wegen Lawinengefahr und zum anschließenden Abflug mit dem Paragleit-Schirm aus 8.000 m: Er musste jedes Detail x-fach bedenken und lebenswichtige Entscheidungen treffen – wie jene, den Gipfel auszulassen. Im Interview erzählt er, welche Sicherheitsbedenken im hochalpinen Gelände eine Rolle spielen.



INTERVIEWPARTNER

MAX BERGER IST ...

... nicht nur Geschäftsführer der Bergsportmarke Petzl Österreich, sondern auch regelmäßiger Gast auf den höchsten Bergen der Welt. Bekannt wurde er als Alpinist vor allem durch die Gleitschirmflüge vom Broad Peak und dem K2 sowie durch zahlreiche Expeditionen von Patagonien über die Alpen bis in den Himalaya. Zudem rief er den Eiskletterweltcup ins Leben, durchstieg die großen Nordwände der Alpen und schaffte viele Erstbegehungen auf Wasserfällen bis in den höchsten Schwierigkeitsgrad.

**SPORT 2000:**

In welchen „Schritten“ würdest du die Berggipfel nach Risiko-Klassen einteilen? Ist ein 5.000er so gefährlich wie ein 7.000er? Wie kann man sich das vorstellen?

Max:

Die Höhe ist nur ein Kriterium beim Bergsteigen, viele 3.000er und 6.000er sind anspruchsvoller als einige 8.000er. Man kann nicht von Risikoklassen sprechen, da jeder Berg einzeln zu bewerten und einzuschätzen ist.

SPORT 2000:

Vor allem „niedrigere“ Gipfel (bis 3.000 m) verleiten dazu, die Sicherheit auf die etwas leichtere Schulter zu nehmen. Trotzdem kann einiges passieren. Welche Message/Anekdote hast du für solche Unterfangen?

Max:

Egal, ob ich eine Bergtour im Alpenvorland oder auf einen, hohen, vergletscherten Gipfel vorhabe, die exakte Planung muss immer im Vordergrund stehen und Sicherheit immer das oberste Gebot sein. Die meisten Unfälle ereignen sich bekanntlich beim Wandern und nicht bei großen alpinen Unternehmungen. Klar, der Planungsaufwand einer Expedition ist nicht vergleichbar mit einem leichten 4.000er; die Eckpunkte müssen für beides dennoch stimmig sein.

SPORT 2000:

Wie lange dauert die Planung, um alle Sicherheitsaspekte für eine Bergtour auf einen 8.000er zu berücksichtigen?

Max:

Das ist nicht in Stunden zu beantworten. Um sich an seine Grenzen zu begeben, ist langjährige Erfahrung und monatelange Planung nötig. Alle Gefahren können nie ausgeschlossen werden. Wichtig ist, dass man auch immer gewisse Ausstiegs- oder Rückzugsszenarien im Hinterkopf behält. Die Entscheidung umzudrehen, sollte man sich immer offen lassen, um sie bewusst treffen zu können. Umdrehen ist oft viel schwieriger, als weiterzusteigen.

Jeder hat für sich zu entscheiden, welches Risiko er eingehen will. Bergsteigen ohne Risiko ist nicht möglich.

SPORT 2000:

Was zählt zur Basisausrüstung in Sachen Sicherheit bei Bergtouren und was darf niemals fehlen?

Max:

Dabei haben sollte man auf jeden Fall alles für die Erstversorgung (z. B. Erste-Hilfe-Set), ein Mobiltelefon zum Absetzen eines Notrufs (auf Expedition ein Satphone), einen Biwaksack, um in Notsituationen reagieren zu können, eine Stirnlampe, und wenn die Tour durch den Schnee führt, auch ein LVS-Gerät, eine Schaufel und eine Sonde. Alles weitere – wie etwa Pickel und Steigeisen – wählt man je nach Tour. In guten Tourenbeschreibungen wird darauf auch hingewiesen.

SPORT 2000:

Welche Rolle spielt das Equipment allgemein bei hochalpinen Touren?

Max:

Die Ausrüstung ist neben dem persönlichen Können der entscheidende Faktor zum Erfolg. Falsches oder mangelhaftes Equipment kann dich ganz schnell in lebensgefährliche Situationen bringen.

SPORT 2000:

Was ist zu tun, wenn etwas passiert ist – wie verhält man sich richtig?

Max:

Als erstes wird ein Notruf via Mobiltelefon abgesetzt. Wenn man in Gebieten unterwegs ist, wo der Empfang ein Problem sein könnte, bietet sich der Einsatz eines Satelliten-Telefons oder eines Geräts an, das im Notfall eine SMS abschickt (z. B. „SPOT“). Darüber sollte man sich allerdings schon bei der Tourenplanung im Klaren sein.

Dann sollte man sofort so gut wie möglich Erste Hilfe leisten: Den Körper warmhalten (Aludecke) sowie auf eine Unterlage legen, damit er nicht am kalten Untergrund (z. B. Schnee) liegt und je nach Unfallsituation agieren.

Wenn man zu zweit unterwegs ist, sollte einer die nächste Hütte aufsuchen, um Hilfe zu holen. Auch deshalb ist es eine gute Idee, nie alleine aufzusteigen.

Danach bleibt nur noch das Warten auf die Hilfskräfte. Ein selbst durchgeführter Abtransport ist so gut wie nie möglich oder sinnvoll, denn dazu bräuchte es Know-how und eigene Gerätschaften.

SPORT 2000:

Wie verhält man sich, wenn einem die Zeit davon läuft und es dunkel wird?

Max:

Schon in der Tourenplanung sollte ein großzügiges Zeitfenster für so eine Situation eingeplant werden. Wichtig dafür ist, dass man die Gruppe bzw. sich selbst sehr gut kennt.

Wenn wirklich so ein Fall eintritt, muss man über den eigenen Schatten springen und zeitgerecht umdrehen. Dabei hilft es, wenn man schon beim Hinweg den Rückweg im Hinterkopf mitdenkt und eine adaptive Planung macht, also sich immer wieder ausrechnet, wie lange man für einen Abstieg von der aktuellen Position aus unterwegs wäre.

Wenn sich auch das nicht mehr ausgeht, dann muss man – schon bevor es dunkel wird – ein Biwak einrichten. Die wichtigsten Schlagworte dafür: Biwak-Sack plus Stirnlampe, windgeschützte Stelle (z. B. in einer Schneewächte oder nahe am Fels) und unbedingt das Biwak kennzeichnen, falls jemand nach einem sucht!



SPORT 2000:

Welche Tipps hast du in Sachen Sicherheit, wenn plötzlich dichter Nebel aufzieht?

Max:

Wenn es im Vorhinein schon Zweifel im Wetterbericht gibt, dann auf jeden Fall umplanen oder mehrere Optionen offen lassen. Noch sicherer wäre, einfach eine andere Tour zu gehen.

Wenn der Nebel dann doch früher kommt, sitzen bleiben, warmhalten und abwarten.

Hilfsmittel wie GPS (Markierungspunkte beim Aufstieg setzen) können unterstützen, zum nächsten Lager oder in die nächste Hütte zu finden.

SPORT 2000:

Bist du selbst schon einmal in eine schwierige Lage gekommen am Berg?

Max:

Je mehr man unterwegs ist, desto öfter kommt man in schwierige Situationen. Alle Gefahren oder Schwierigkeiten können auch durch eine genaue Planung nicht ausgeschlossen werden. Klar bin auch ich oft in brenzlige Situationen geraten und mit einem blauen Auge davongekommen. Aus solchen Umständen sollte man seine Lehren ziehen und diese künftig vermeiden.

SPORT 2000:

Wie behältst du bei besonders brenzligen Situationen einen kühlen Kopf, um rational und sicher und nicht emotional zu entscheiden? Hast du dazu Tipps für andere oder eine innere Checkliste, eine Pro-und-Contra-Liste?

Max:

Das ist wirklich reine Erfahrung, es gibt hier für mich keine Abkürzung im Kopf. Was man aber sagen kann: Man entscheidet rationaler, wenn man in einer Gruppe ist und überlegt, was die nächsten Schritte sind.

SPORT 2000:

Selbsteinschätzung ist nicht jedermanns Sache, gibt es einen Punkt, wo du sagst, bis hierher und weiter nur mit Bergführer?

Max:

Das hängt sehr von der Persönlichkeit ab. Manche trauen sich zu wenig zu, manche glauben, sie sind extrem fit. Hier hilft vor allem die Meinung von anderen. Einfach mal Feedback einholen und nachfragen: Glaubst du, ich kann das?

Die Tour sollte allgemein immer auf das schwächste Glied angepasst werden. Die Erfahrung kommt mit der Zeit, dann lassen sich diese Dinge auch besser einschätzen.

Aufpassen sollte man auch auf körperliche Gefahrenzeichen wie Ermüdung, erhöhte Atmungsfrequenz, Übelkeit, Schmerzen in Füßen und Knie.

SPORT 2000:

Bezogen auf die Ausbildung, um Gefahren einschätzen zu können: Was würdest du ambitionierten Bergsteigern empfehlen?

Max:

Wer den vollen Genuss beim Bergsteigen haben will, sollte einen staatlich geprüften Bergführer engagieren, welcher die Tour plant und sich um das Sicherheitskonzept kümmert. Wer selbständig agieren will, sollte gewisse Ausbildungskurse besuchen, um seine eigenen Erfahrungen machen zu können. Nach und nach kann man mit einer gewissen Grunderfahrung auch selbständig auf den Weg gehen.

Safety-Produkte für ambitionierte Bergtouren beim SPORT 2000 Berg Profi:

PETZL STIRNLAMPE NAO+

- extrem leistungsstark
- via App programmierbar
- individuelle Lichtkegel/Leuchtkraft/Leuchtdauer
- Schalter mit Handschuhen bedienbar
- 750 Lumen
- 185 g

UVP € 170,-



DEUTER FIRST AID KIT PRO

- vier Verbandpäckchen
- Wundkomresse & Mull-elast
- Dreieckstuch Vlies
- Leinaplast & Mediaplast-starr (Tape)
- Kleiderschere, Pinzette, zwei Latex-Handschuhe
- Signalpfeife
- Rettungsdecke
- 360 g

UVP € 40,-



HIGH COLORADO NOTFALL-ISOLIERDECKE

- Silberseite zum Körper = Kälteschutz
- Goldseite zum Körper = Hitzeschutz
- aluminiumbedampfte Polyesterfolie
- Größe: 210 x 160 cm
- Gewicht: 40 g

UVP € 4,95



HIGH COLORADO BIWAKSACK

- 70D 190T Nylon, alubeschichtet
- Größe: 225 x 85 x 65 cm
- Gewicht 300 g

UVP € 29,95



LOWA

simply more...



MINIMALES GEWICHT, MAXIMALE PERFORMANCE.

ALPINE SL GTX | Mountaineering www.lowa.at



DIE SPORT 2000 BERG PROFIS

Die geballte Bergsport-Kompetenz an einem Ort:
Die SPORT 2000 Bergprofis vereinen im Store
alles, was (angehende) Bergsteiger und Alpin-
sportler für ihre nächsten Abenteuer brauchen:

- kompetente Beratung durch ausgebildete Mitarbeiter
- eine Schuhteststrecke mit verschiedenen Untergründen
- ein Deuter Fit Center mit Vor-Ort-Testmöglichkeit für
Trekking-Rucksäcke
- eine große Auswahl an Spezialausrüstung, Schuhen,
Bekleidung und Hardware für den Berg

Jetzt 44-mal in ganz Österreich – auch in deiner Nähe.
Einfach ohne Termin vorbeikommen und beraten lassen!



BERG
PROFI



Alle Berg Profi Händler und
weitere Infos findest du unter:

bergprofi.sport2000.at



ES KANN LOSGEHEN! TRENDS & NEWS FÜR DIE WANDERSAISON 2021

Wie heißt es so schön: Wer wandert, dem eröffnen sich neue Horizonte! Und damit's am Material nicht scheitert, sind die Hersteller stets am Puls der Zeit und bringen immer wieder neue Innovationen auf den Markt. Egal ob Unterstützung, Schutz oder Sicherheit, mit dem richtigen Equipment wird die Wanderung von Kopf bis Fuß zum positiven Erlebnis.



PERFEKTER ALLESKÖNNER

MEINDL
Shoes For Actives

MEINDL
LITE HIKE GTX
UVP €189,90



Lite Hike Lady GTX
(auch als Herrenmodell erhältlich)

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

MEINDL

Shoes For Actives

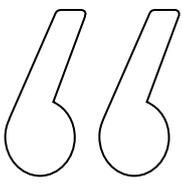
www.meindl.de

WANDERSCHUHE: WEGBEREITER FÜR JEDE TOUR

HIGH CUT FÜR ALLE, DIE HOCH HINAUS WOLLEN

Berg- und Weitwanderer brauchen vor allem eines: einen Schuh, der Stabilität gibt, dabei leicht und bequem ist, und trotzdem den nötigen Biss hat. Drei Beispiele dafür sind der **La Sportiva Aequilibrium ST GTX** (UVP: € 299,-), der **LOWA Camino GTX** (UVP: 260,-) und der **Meindl Lite Hike GTX** (UVP: € 189,90). Diese drei Modelle sind durch ihren innovativen Mix an Materialien besonders leicht und flexibel, rollen sauber ab und dämpfen gut – wichtig auf steinigem Pfaden im Hochgebirge oder auf längeren Forstwegen unten im Tal.

Der Schuh von Meindl ist für Touren auf ausgebauten Wegen bis zum leichten Gelände gut geeignet. Das Trio besitzt für den jeweiligen Einsatz griffige Sohlen und stabile Schäfte. Das wasserdichte, atmungsaktive Gore-Tex-Futter hält in jedem Fall die Füße trocken. Noch ein paar Pluspunkte für alle, die beim Schuhkauf auf Nachhaltigkeit achten: Für die Sohle des Meindl Lite Hike GTX wurde eine neue Gummimischung entwickelt, die zu 22 % aus recyceltem Gummi besteht – und das bei gleichbleibenden Grip- und Abrieb-Eigenschaften. LOWA, La Sportiva und Meindl sind Vordenker in Sachen Nachhaltigkeit: Bereits in der Entwicklung werden nahezu alle Berg- und Trekking-Schuhe dieser Marken so konstruiert, dass man sie neu besohlen kann. Das verlängert die Lebensdauer der Schuhe und leistet einen Beitrag zum Umweltschutz. Übrigens: Alle LOWAs sind „made in Europe“ – das heißt der Schuh legt keine weiten Transport-, sondern ausschließlich weite Wanderwege zurück.



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.

PROSTATEMENT

SPORT 2000 Österreich Produkt Manager / Mike Hacker



LOWA
...simply more

LOWA CAMINO GTX
UVP € 260,-



LA SPORTIVA
AEQUILIBRIUM GTX
UVP € 299,-





LOW CUT FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE

Auch bei niedrig geschnittenen Wanderschuhen gilt das Motto: Sie werden höchsten Ansprüchen gerecht. Wenn es um das Thema Innovation geht, rangiert die italienische Firma Tecnica ganz weit vorne. Schließlich ist der **Tecnica Plasma S GTX** (UVP: € 179,95) der erste Low-Cut-Wanderschuh, bei dem das Fußbett und die Ferse angepasst werden kann. Fußbett und Schuh werden dafür mit einem speziellen Gerät erhitzt und mittels Kompression an den Fuß angepasst. Danach kühlt er ab und hält seine Form. Und das alles in nur 15 Minuten. Das Low-Cut-Design, sein flexibles Obermaterial und die individuelle Passform liefern die perfekte Mischung aus Halt, Sitz, Komfort und Sicherheit. Der **Hanwag Makra Low GTX** (UVP: € 199,95) überzeugt durch einen abriebfesten Leder-Cordura®-Mix. Das Leichtgewicht findet dank kompakter Maße auch im Rucksack Platz und eignet sich als sportlicher Zustiegsschuh für technisch anspruchsvolles Terrain. Die gewichtsoptimierte, aggressive Sohle sorgt für hervorragenden Grip. Der Dritte im Bunde, der **Salomon X Ultra 4** (UVP: € 150,-), ist ein Low-Cut-Wanderschuh für ambitionierte Sportler, die gerne kraftvoll bergauf und bergab unterwegs sind. Salomon nutzt das Know-how aus dem Trailrunning, um ihn besonders flexibel zu machen und bietet mit dem Grip und dem wasserdichten Schutz alles, was man bei Bergtouren von einem Wandersschuh erwartet.



 **TECNICA**

**TECNICA PLASMA S
GTX**
UVP €179,95



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

**HANWAG MAKRA
LOW GTX**
UVP €199,95



Der neue überarbeitete X Ultra 4 besticht durch seine perfekte Passform und Stabilität. Der EnergyCell Schaumstoff bietet optimale Stoßdämpfung im Gelände, die Contragrip Sohle perfekten Halt auf nassem und rutschigem Untergrund. Die Zehenschutzkappe schützt vor Geröll und Steinen. Dieser Schuh ist DER Alleskönner für Freizeit und Sport.

PROSTATEMENT

SPORT 2000 HERZOG / Christian Steger



salomon
TIME TO PLAY

SALOMON
X ULTRA 4 GTX
UVP €150,-



ORTOVOXX
TRAD 30 DRY
UVP € 160,-



HART IM NEHMEN ...

In derselben Gewichtsklasse wie der Deuter Futura 32 spielt der **Ortovoxx TRAD 30 Dry**. Allerdings hat dieser Rucksack echte Nehmerqualitäten: Denn sein Außenmaterial ist extrem robust, reiß- und abriebfest und obendrein mit einer 50.000 mm Wassersäule absolut wasserdicht – nicht zuletzt dank hochfrequenzgeschweißter Nähte. Die Ausrüstung ist über den Rolltop-Zugang bei jedem Wetter schnell erreichbar und die Befestigungsmöglichkeiten für Helm, Pickel und Seil bleiben nutzbar, da sie nicht durch eine Regenhülle verdeckt sind. Das bequeme Full-Contact-Light-Back-System ist leicht und sorgt für eine gute Lastenkontrolle und Stabilität. Ganz im Sinne der Umwelt sind sämtliche Packs der bayerischen Marke aber nicht nur bei allen Bedingungen 100 % einsatzbereit, sondern obendrein noch 100 % PFC-frei.



Superleichter, wetterfester, toller Rucksack zum Klettern und viele alpine Aktivitäten. Gute Passform & lässiges Design. Idealer Begleiter für sämtliche Aktivitäten in den Bergen. 30 Liter, tolle Größe für Tagestouren. Gutes Handling & Platz für sämtliches Equipment der Tagestour.

PROSTATEMENT
SPORT 2000 NATTER / Johannes Natter

RUCKSÄCKE: DIE TRAGENDE ROLLE

Grundsätzlich gilt: Du kannst mit jedem Wanderrucksack glücklich werden – wenn er zu dir und deinen Ansprüchen passt. Bist du Tagesausflügler, Wochenend- oder Weitwanderer? Trägst du den Rucksack gerne eng am Körper oder hältst du lieber Abstand zum Rücken?



DEUTER
FUTURA 32
UVP € 159,99



WENN'S MAL LÄNGER DAUERT...

Mit 32 Litern Fassungsvermögen eine Klasse größer fällt der **Deuter Futura 32** (UVP: € 159,99) aus: Er wurde für längere Tages- und Mehrtageswanderungen entwickelt, bei denen hoher Tragekomfort und einfaches Handling wichtig sind. Das neue Mesh des Aircomfort-Rückensystems sorgt für maximale Belüftung. Außerdem wichtig auf weiten Wegen: Dank beweglichen Schulterträgern und ergonomischen Hüftflossen (mit Pull-Forward-Verstellung) glänzt der Futura mit erstklassigen Trageeigenschaften. Auch das Thema Nachhaltigkeit kommt beim Deuter Futura 32 nicht zu kurz. Er besteht zu 50 % aus recyceltem Garn, das Hauptmaterial ist bei allen Futuras bluesign®-zertifiziert.



MAMMUT
LITHIUM SPEED
UVP € 100,-



KLEIN, ABER OHO ...

Als kleinster Rucksack in der Lithium-Familie ist der **Mammut Lithium Speed 20 I** (UVP: € EUR 100,-) ein wahres Multitalent. Dank seiner Panelloader-Konstruktion, sehr leichter Materialien und seiner zahlreichen Features macht der Lithium Speed von Trailrunning über Wandern bis Multipitch-Klettern so ziemlich alles mit.

Die Fjällräven Abisko Midsummer Jacket M ist der perfekte Begleiter für Wanderungen bei warmem Wetter. Sie schützt vor Wind und Sonne, ohne dass einem zu warm wird. Die drei Taschen mit Meshfutter können als zusätzliche Belüftungsöffnungen eingesetzt werden.

PROSTATEMENT

SPORT 2000 SKI WILLY / Walter Wieser



LÖFFLER
PRINT SHIRT
UVP € 69,99



SALEWA PEDROC
DURASTRETCH
UVP € 150,-



FJÄLLRÄVEN
ABISKO MIDSUMMER
UVP € 229,95

BEKLEIDUNG: NACHHALTIG FUNKTIONELL

Auch bei der Berg-Bekleidung stehen in Sachen Innovationen und Trends die Themen Funktionalität und Nachhaltigkeit im Fokus. Ein Parade-Beispiel für nachhaltige Produktion ist das Löffler-Printshirt aus MERINO-TENCEL™. Dieses völlig neu entwickelte Gewebe aus Merinowolle und der natürlichen Cellulosefaser TENCEL™ sorgt für eine optimale Thermoregulation bei angenehmer Kühlwirkung. Hergestellt wird der Stoff, aus dem die Wanderer-Träume sind, in der hauseigenen LÖFFLER-Strickerei in Ried im Innkreis. Und ganz nebenbei sieht das vielseitig einsetzbare Sportshirt auch noch verdammt gut aus. In jeder Hinsicht funktionell ist die Pedroc DURASTRETCH Wanderhose von Salewa. Egal, ob Wind und Regen oder Sonne und Hitze – diese Hose macht dank winddichtem und wasserabweisendem 4-Wege-DURASTRETCH-Softshell-Material und dank abzipbarer Beine alles mit. Auch bei der Outdoor-Bekleidung des nordschwedischen Unternehmens Fjällräven stehen höchste Funktionalität und nachhaltige Innovation im Mittelpunkt. So ist beispielsweise die Abisko Midsummer Jacket M von Fjällräven – eine leichte, gut belüftete und verstaubare Jacke, die sich perfekt zum Wandern in warmem Klima eignet – aus sogenanntem G-1000 Air Stretch aus Bio-Baumwolle und recyceltem Polyester gefertigt.



STÖCKE: NOCH LEICHTER, NOCH STABILER

LEKI

STUFENLOS UND SCHNELL VERSTELLT

Der **Leki Instructor Lite** (UVP: € 99,95) ist ein leichter, zweiteiliger Teleskopstock aus Aluminium und Carbon, der sich dank seines niedrigen Gewichts bestens für ausgedehnte Nordic-Walking-Touren eignet. Mit dem Speed-Lock 2.0 Verstellsystem kannst du die Länge stufenlos zwischen 100 cm und 125 cm einstellen. Das Trigger-Shark-2.0 System mit der atmungsaktiven Mesh Strap lässt schnelles Lösen der Schlaufe vom Griff zu.

Die Fakten:

- Gewicht pro Stock: 190 g
- Länge: 100 – 125 cm
- Material: Aluminium HTS 6.5, Carbon 60 %
- Zwei-Komponenten-Griff aus Naturkork



Der Leki Instructor Lite ist ein zweiteiliger Stock aus Aluminium und Carbon. Dadurch ist der Stock super leicht und Ideal für ausgedehnte Nordic Walking Touren geeignet. Der Zwei-Komponenten-Griff aus Naturkork liegt sehr angenehm in der Hand.

PROSTATEMENT

SPORT 2000 ÜBERBACHER / Franz Überbacher



KOMPERDELL

LEICHT WIE EINE WOLKE ...

Der **Carbon C3 Cloud** (UVP: € 159,95) macht seinem Namen alle Ehre. Mit seinem Gewicht von nur 175 g ist er leicht wie eine Wolke – oder anders gesagt: der leichteste Stock der Welt! Kein Wunder, entwickelt Komperdell doch seine eigenen Carbonrohre mit Bruchstellen für bis zu 200 kg.

Die Fakten:

- Gewicht pro Stock: 175 g
- Länge: 105 – 140 cm
- Packmaß: 57 cm
- Material: Carbon
- Powerlock 3.0 Verschluss mit Haltekraft von beinahe 200 kg
- verlängerte Griffzone zum Kürzerfassen in steilen Hängen



Black Diamond

EINE BOMBENFESTE PERFORMANCE ...

Die **Distance Carbon FLZ** (UVP: € 160,-) kombinieren eine ultraleichte Karbonkonstruktion mit dem FlickLock® System. Dieses von Black Diamond erfundene System ist dank seiner ultimativen Klemmkraft eines der sichersten Einstellungssysteme auf dem Markt. So halten die faltbaren Dreisegmentstöcke bombenfest auf jedem Weg – egal, ob bei Trekking oder Running.

Die Fakten:

- Gewicht pro Stock: 180 g (Länge 105 – 125 cm)
- Längen: 95 – 110 cm, 105 – 125 cm, 120 – 140 cm
- Packmaß: 34 cm, 37 cm, 40 cm
- Material: Karbonfaser
- leichter EVA-Schaumstoff-Griff



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

TECNICA MAGMA S MS



LIVE THE MOMENT



CAS
CUSTOM ADAPTIVE SHAPE

15

ANGEPASST
IN 15 MINUTEN

ERLEBE ABENTEUER...

#DeinZielvorAugen

sport2000.at



9 0 0 8 6 0 1 2 2 6 1 5 8