

MISSION OUTDOOR

DEIN BEGLEITER FÜR ABENTEUER IN DER NATUR

HERBST 2026

Gratis

**Trekkingmahlzeit
und Longspoon**

ab 100€ Einkaufswert –
mehr auf der
Rückseite

DAS LICHT DER LETZTEN STUNDE

Dämmerungs-
wanderungen und
Stirnlampenabenteuer

TRAIL STATT LAUFBAND

Outdoor-Fitness
im Blättermeer

EXPERTENTIPP

Comfort Fit:
Wenn Schuh und Fuß
eins werden

HERBSTKANTEN

Höhenmeter, Rhythmus,
Leistungsraum

EXPERTENTIPP

Funktionswäsche:
Merinowolle und
ihre Wirkung



Know-how und Inspiration für deinen nächsten Trip auch bei uns im Store!





HOME OF EXPERTS



HOME OF
EXPERTS



RAUS IN DEN HERBST. REIN INS ERLEBEN.

Der Herbst hat seinen ganz eigenen Zauber. Wenn Nebelschwaden durch die Täler ziehen, das Laub unter den Schuhen raschelt und die tief stehende Sonne Landschaften in goldenes Licht taucht, entstehen Momente, die man nicht planen kann – aber erleben sollte.

Vielleicht ist es der Blick über die Wolken nach einem langen Anstieg. Vielleicht die Stille einer Wanderung in der Dämmerung, ein Lauf durch das raschelnde Blättermeer oder ein gemeinsamer Nachmittag draußen mit der Familie. Gerade im Herbst zeigt sich, wie gut uns die Natur tut. Sie fordert uns heraus, entschleunigt uns und schenkt neue Energie zugleich.

In dieser Ausgabe nehmen wir dich mit zu besonderen Outdoor-Momenten der goldenen Jahreszeit. Entdecke Touren und Inspirationen für kühle Herbsttage, erfahre, warum Bewegung an der frischen Luft Körper und Kopf guttut, und sammle neue Ideen für kleine und große Abenteuer. Damit du für jedes Wetter und jede Herausforderung bestens gerüstet bist, haben wir außerdem Expertentipps rund um Bekleidung, Schuhe und Ausrüstung für dich zusammengestellt – von der passenden Hardshell-Jacke über funktionelle Merinowäsche bis hin zur perfekten Socke für deine Tour.

Der Herbst wartet nicht. Also schnür die Schuhe, atme die klare Luft ein und mach dich auf den Weg. Die schönsten Geschichten beginnen draußen.

Dein Team von SPORT 2000



Impressum

Herausgeber

SPORT 2000 GmbH
Nord-West-Ring-Straße 11
63533 Mainhausen

www.sport2000.de

Verantwortlich für den Herausgeber

Tim Wahnelt

Produktion und Redaktion

SPORT 2000 in Kooperation mit
die Typen Mannheim, Birgit Albrecht
Ralf Kerkeling

Chefredaktion / Redaktion

Claire El-Hagge / Lara May

Druck

Produktionsteam, Düsseldorf





MISSION OUTDOOR

Bereit für Herbstabenteuer?
Wenn Wälder leuchten, Nebel durch die Täler zieht und die Gipfelluft klarer wird, beginnt draußen eine ganz besondere Zeit. In dieser Ausgabe findest du jede Menge Inspiration für kleine Auszeiten, neue Wege und unvergessliche Naturmomente. Also: Rucksack packen, Schuhe schnüren und losziehen – der Herbst ruft!



DAS LICHT DER LETZTEN STUNDE

Wenn die Sonne tiefer sinkt und sich der Tag dem Ende zuneigt, beginnt draußen eine ganz besondere Zeit. Erfahre, warum Wanderungen im Licht der letzten Stunde mehr sind als nur Bewegung – und wie aus einem Feierabend ein echtes Erlebnis wird.



TRAIL STATT LAUFBAND

Warum auf der Stelle laufen, wenn draußen Abenteuer warten? Entdecke, wie Trailrunning im herbstlichen Gelände Körper und Sinne fordert, die Konzentration schärft und jedes Training zu einem kleinen Naturerlebnis macht.

HARDSHELL-JACKEN

Regen, Wind oder wechselhaftes Wetter – eine Hardshell gehört zu den wichtigsten Begleitern draußen. Doch nicht jede Jacke passt zu jedem Einsatz. Erfahre, worauf es bei Modellen für Alpin, Trekking und Alltag ankommt und wie du den passenden Wetterschutz für dein Abenteuer findest.



TREKKINGSOCKEN

Warme Füße beginnen nicht bei dicken Socken, sondern beim richtigen Fußklima. Erfahre, warum Material, Passform und Feuchtigkeitsmanagement entscheidend sind und wie die passende Wandersocke auf Herbsttouren für mehr Komfort sorgt.



DAS LICHT DER LETZTEN STUNDEN

 **OUTDOOR
EXPERTS**



HOME OF
EXPERTS





DAS LICHT DER LETZTEN STUNDEN

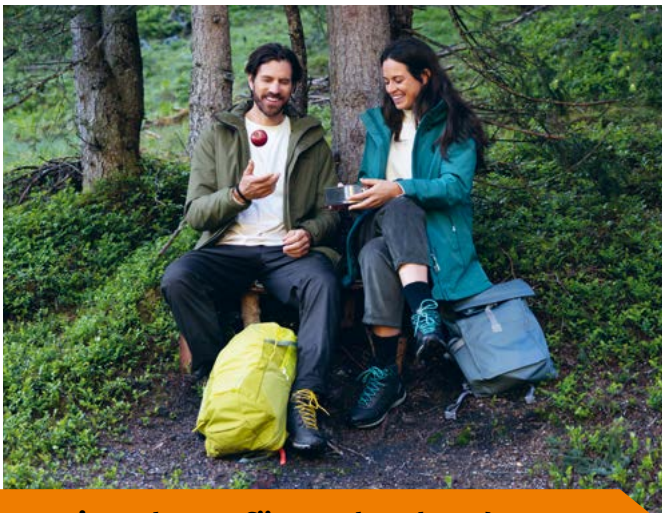
Dämmerungswanderungen und Stirnlampenabenteuer



Es ist ein anderer Aufbruch als am Morgen. Kein Wecker, der drängt. Kein klarer Gipfel im Sonnenlicht. Stattdessen ein später Start, wenn der Arbeitstag langsam ausklingt und die Welt draußen beginnt, ruhiger zu werden. Der Himmel ist noch hell, aber die Sonne steht tief. Schatten werden länger. Farben weicher. Geräusche klarer.

Wer jetzt losgeht, verlässt nicht nur das Haus. Er verlässt den Tag.

Dämmerungswanderungen sind keine Notlösung für kurze Herbsttage. Sie sind ein bewusst gesetzter Übergang – ein Moment zwischen Alltag und Abend, zwischen Verpflichtung und Freiraum. Genau in diesem schmalen Zeitfenster entsteht eine besondere Qualität des Draußenseins.



Dein Rahmen für starke Abendtouren

1. Licht schafft Fokus

Eine zuverlässige Stirnlampe gehört nicht ins „Vielleicht“, sondern ins „Selbstverständlich“. Sie gibt Sicherheit – und verwandelt Dunkelheit in Konzentration.

2. Wärme schafft Freiheit

Wenn du stehen bleibst, kühlt der Körper schnell aus. Eine warme, wetterfeste Jacke im Rucksack entscheidet darüber, ob du den Sonnenuntergang genießt – oder frierend aufbrichst.

3. Halt schafft Vertrauen

Ein stabiler, wasserdichter Schuh mit Grip gibt Sicherheit auf feuchtem Untergrund – besonders dann, wenn das Licht schwindet und jeder Schritt präziser wird.

4. Der Rucksack schafft Raum

Ein warmes Getränk, ein kleiner Snack, eine zusätzliche Schicht – mehr braucht es nicht. Aber genau das macht aus einer kurzen Runde ein echtes Erlebnis



> Mehr Outdoor-Inspiration gibt's im Video

EIN KLARER SCHNITT ZUM TAG

Der Kopf ist oft noch voll, wenn die ersten Schritte beginnen. Gespräche, Termine, offene To-dos. Doch der Rhythmus des Gehens wirkt wie ein Filter. Schritt für Schritt sortieren sich die Gedanken neu. Der Puls findet sein Tempo, die Atmung wird tiefer. Das Licht hilft dabei. Es ist nicht mehr grell oder fordernd, sondern weich. Es zwingt nicht zum Staunen, sondern lädt zum Beobachten ein. Konturen zeichnen sich sanft gegen den Himmel ab, Wiesen schimmern gedämpft, Waldränder wirken ruhiger.

In dieser Phase entsteht etwas, das tagsüber selten Raum bekommt: Klarheit. Ideen tauchen auf, ohne dass man sie sucht. Lösungen wirken plötzlich naheliegend. Gespräche mit Freunden oder Familie bekommen eine andere Tiefe, wenn sie nicht im Wohnzimmer stattfinden, sondern auf einem schmalen Pfad im Abendlicht. Die Dämmerung ist kein Spektakel. Sie ist ein Reset.

WENN DIE SONNE SICH VERABSCHIEDET

Irgendwann kippt das Licht. Das warme Gold verschwindet, ein kühles Blau übernimmt. Schatten lösen sich auf und verschmelzen mit dem Boden. Geräusche treten deutlicher hervor – das Knirschen von Kies,



VAUDE

WETTERFEST, ATMUNGSAKTIV, KOMFORTABEL

Hält dank PrimaLoft® Isolierung auch an kalten Tagen angenehm warm. Die wind- und wasserdichte Membran schützt zuverlässig, während die längere Passform zusätzlichen Komfort bietet. Der ideale Begleiter für deine nächste Dämmerungswanderung.

**Damen- oder Herrenparka
ROSEMOOR PADDED PARKA**

240,00 €



VERLÄSSLICHES LICHT

Wenn das Tageslicht langsam schwindet, sorgen diese Stirnlampen für Orientierung. Sie begleiten dich mit zuverlässiger Lichtleistung, hohem Tragekomfort und durchdachter Hybrid-Technologie sicher bis zum letzten Schritt. So kannst du die besondere Stimmung der letzten Stunden bewusst genießen.

SEEK 320	24,95 €
SEEK 450 RECHARGE	44,95 €
DISCOVER HYBRID	69,95 €

das Rascheln von Laub, vielleicht ein entfernter Ruf aus dem Wald. Dieser Moment ist leise, aber intensiv. Man bleibt stehen, ohne es zu planen. Nicht für ein Foto. Sondern einfach, um zuzusehen, wie der Tag endet.

Und dann beginnt etwas Neues. Mit dem ersten Griff zur Stirnlampe verändert sich die Wahrnehmung. Der Lichtkegel schafft einen klaren Ausschnitt aus der Dunkelheit. Alles außerhalb bleibt unscharf, diffus, geheimnisvoll. Der Blick konzentriert sich auf das Wesentliche – den nächsten Schritt, die nächste Markierung. Diese Reduktion wirkt fast meditativ. Keine weiten Ausblicke mehr, keine Ablenkung. Nur Bewegung im eigenen Rhythmus.

DIE BESONDERE QUALITÄT DER DUNKELHEIT

Draußen zu sein, wenn es dunkel wird, fühlt sich zunächst ungewohnt an. Unsere Tage enden oft vor Bildschirmen, im künstlichen Licht, begleitet von Nachrichten, Serien oder Scrollbewegungen. Der Körper bleibt dabei wach, der Kopf überreizt.

Eine Abendtour verändert diesen Ablauf. Die Dunkelheit draußen wirkt anders als die im Raum. Sie ist nicht flackernd, sondern ruhig. Sie fordert Aufmerksamkeit, aber keine Reizüberflutung.

Man hört genauer hin. Spürt den Untergrund bewusster. Die Schritte werden kontrollierter, nicht vorsichtiger, sondern fokussierter. Jede Unebenheit wird wahrgenommen, jeder Richtungswechsel bewusst gesetzt. Und mit dieser Konzentration verschwindet der Rest des Tages endgültig.

Wer regelmäßig am Abend draußen unterwegs ist, kennt das Gefühl danach: ein angenehmes Maß an Müdigkeit, körperlich und mental. Kein gedankliches Kreisen mehr. Kein Reststress. Stattdessen eine tiefe Zufriedenheit, die nicht laut ist, sondern ruhig. Der Schlaf kommt leichter. Und oft klarer.

GEMEINSAM ODER ALLEIN – BEIDES WIRKT

Dämmerungswanderungen funktionieren auf zwei Arten. Allein sind sie eine Form von Selbstgespräch. Ohne Ablenkung sortieren sich Gedanken, Entscheidungen fühlen sich klarer an, Prioritäten werden zurechtgerückt.

In Begleitung dagegen entstehen Gespräche, die im Alltag selten Platz finden. Wenn das Licht langsam verschwindet, verlangsamen sich auch die Worte. Sie haben mehr Substanz. Es wird weniger Small Talk geführt. Vielleicht sind es genau diese Stunden, in denen aus Ideen Pläne werden. Aus Gedanken Entschlüsse. Aus Alltagsnähe echte Verbindung. Draußen im letzten Licht entsteht Raum.

WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

So stimmungsvoll diese Touren sind – sie verlangen Respekt. Die Strecke sollte bekannt oder gut geplant sein. Die Zeit bis zur vollständigen Dunkelheit realistisch eingeschätzt. Ein kurzer Check des Wetterberichts gehört dazu, ebenso wie das Bewusstsein, dass Temperaturen nach Sonnenuntergang deutlich fallen können. Die Stirnlampe ist dabei kein Notfallplan, sondern fester Bestandteil. Sie sorgt nicht nur für Sicht, sondern auch für Sicherheit.

Wer den Tag draußen ausklingen lässt, nimmt etwas mit, das kein Bildschirm ersetzt: Klarheit, Ruhe und das Gefühl, den Übergang zwischen Tag und Nacht wirklich erlebt zu haben.

Und manchmal beginnt genau dort das beste Stück des Tages.

Was bleibt, wenn das Licht geht?

Bevor du den Rückweg antrittst oder die Stirnlampe einschaltest, nimm dir eine Minute. Bleib stehen. Hör zu.

- Was hast du heute losgelassen?
- Welcher Gedanke ist klarer geworden?
- Welche Idee ist aufgetaucht, ohne dass du sie gesucht hast?
- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an – im Vergleich zum Start?

Die Dämmerung ist kein Ende. Sie ist ein Übergang. Und manchmal ist genau dieser Übergang der Moment, in dem wir uns selbst wieder näherkommen.

MEINDL
Shoes For Actives



SICHER UNTERWEGS

Wenn das Licht schwindet und der Untergrund anspruchsvoller wird, zählt jeder Schritt. Der Schuh überzeugt mit sicherem Grip, wasserdichtem GORE-TEX® Schutz und hohem Tragekomfort. Seine stabile Konstruktion gibt auch auf abwechslungsreichen Wegen zuverlässig Halt.

Damen- oder Herren-Outdoorschuh

ANTERO 3.0 GTX

249,90 €



REGEN JA. PFAS NEIN.

VAUDE verzichtet seit der Kollektion Sommer 2025 in allen Produkten bewusst auf den Einsatz von PFAS. Mit dem NoPFAS Finish setzt die Marke auf eine fluorfreie wasserabweisende Ausrüstung, damit Regen zuverlässig abperlt und du trocken bleibst.



Wer draußen unterwegs ist, weiß: Die Natur ist unser wertvollster Begleiter. Sie schenkt uns unvergessliche Erlebnisse – und verdient deshalb besonderen Schutz. Genau hier setzt VAUDE an. Seit vielen Jahren arbeitet die Marke daran, leistungsfähige Outdoor-Ausrüstung zu entwickeln und gleichzeitig ihren ökologischen Fußabdruck kontinuierlich zu reduzieren.

Ein wichtiger Meilenstein auf diesem Weg ist der vollständige Verzicht auf den Einsatz von PFAS. Diese Stoffgruppe wurde lange eingesetzt, um Materialien wasser-, fett- und schmutzabweisend zu machen. Jedoch bauen sich PFAS in der Umwelt kaum ab und können sich über Jahrzehnte anreichern. Nicht ohne Grund werden sie häufig als „Ewigkeitschemikalien“ bezeichnet.

VAUDE hat sich schon früh entschieden, einen anderen Weg zu gehen – lange bevor gesetzliche Vorgaben dies verlangten. Bereits 2010 verzichtete das Unternehmen bei wasserdichten Membranen auf poly- und perfluorierte Chemikalien (PFC), die zur Stoffgruppe der PFAS gehören. Mit der Unterzeichnung des Greenpeace Detox Commitments im Jahr 2016 unterstrich VAUDE diesen Anspruch

zusätzlich und arbeitete konsequent daran, weitere Produktbereiche umzustellen. Schritt für Schritt verschwanden PFAS aus immer mehr Produktbereichen: zuerst aus wasserabweisender Bekleidung, anschließend aus Schlafsäcken sowie später aus Schuhen und Rucksäcken. Auch bei wasserdichter Bekleidung gelang der Ausstieg bereits früh – zunächst bis auf wenige Ausnahmen und seit 2021 vollständig bei allen Bekleidungsstoffen.

WETTERSCHUTZ NEU GEDACHT

Die größte technische Herausforderung blieb jedoch bestehen: Zelte und wasserdichte Reißverschlüsse. Hier waren besonders innovative Lösungen gefragt, um den hohen Anforderungen an Wetterschutz und Langlebigkeit gerecht zu werden. Mit der Kollektion im Sommer 2025 ist auch dieser letzte Schritt gelungen. Seitdem verzichtet VAUDE bei allen Produkten auf den Einsatz von PFAS.

Dabei setzt VAUDE bewusst auf Transparenz. Statt den Begriff „PFAS-frei“ zu verwenden, spricht die Marke vom Verzicht auf den Einsatz von PFAS. Moderne Messverfahren können heute selbst kleinste, unbeabsichtigte Spuren nachweisen, die beispielsweise durch



Verunreinigungen entlang der Lieferkette entstehen können. Ehrliche Kommunikation gehört deshalb ebenso zur Nachhaltigkeit wie innovative Materialien. Für die wasserabweisende Ausrüstung setzt VAUDE heute auf das NoPFAS Finish – eine fluorfreie Imprägnierung, bei der Regen zuverlässig abperlt, ohne dass bewusst PFAS eingesetzt werden. So verbindet die Marke zuverlässigen Wetterschutz mit einem verantwortungsvollen Umgang mit Mensch und Natur.

Der vollständige PFAS-Ausstieg steht beispielhaft für den Weg, den VAUDE seit vielen Jahren konsequent verfolgt: Outdoor-Ausrüstung zu entwickeln, die zuverlässig schützt und gleichzeitig Ressourcen schont. Denn Nachhaltigkeit ist ein kontinuierlicher Entwicklungsprozess – getragen von Innovation und Transparenz.

So zeigt VAUDE, dass verantwortungsvolles Handeln und zuverlässige Outdoor-Funktion heute selbstverständlich zusammengehören.







EXPERTENTIPP HARDSHELL

 **OUTDOOR
EXPERTS**



HOME OF
EXPERTS

Die richtige Hardshell für deinen Einsatzbereich

OPTIMALER WETTERSCHUTZ VON ALPIN BIS ALLTAG



Hardshell ist nicht gleich Hardshell. Je nach Einsatz unterscheiden sich Aufbau, Gewicht und Robustheit deutlich. Worauf es bei Alpin-, Trekking- und Alltagsmodellen ankommt.

Hardshelljacken haben eine klare Aufgabe: Sie schützen zuverlässig vor Regen und Wind. Wie gut sie das im Alltag oder auf Tour leisten, hängt jedoch weniger von einzelnen Werten ab als davon, ob sie zum jeweiligen Einsatz passen. Genau hier unterscheiden sich Modelle für Alpin, Trekking und Alltag deutlich.

Im Kern arbeitet dabei jede Hardshell mit einer Membran, die Wasserdampf nach außen lässt und gleichzeitig das Eindringen von Wasser verhindert. Entscheidend für diesen Prozess ist das Temperatur- und Feuchtigkeitsgefälle zwischen innen und außen. Je größer dieser Unterschied ist, desto besser funktioniert der Abtransport von Feuchtigkeit. Bei hoher Luftfeuchtigkeit oder intensiver Belastung verlangsamt sich dieser Effekt. Um dies auszugleichen, wird bei vielen Hardshells auf zusätzliche Belüftung gesetzt. Reißverschlüsse unter den Armen oder an den Seiten ermöglichen einen direkten Luftaustausch und sind gerade bei Bewegung oft wirkungsvoller als die Membran allein. Für die Praxis bedeutet das: Temperaturregulierung entsteht nicht nur durch Material, sondern auch durch Konstruktion.

Wie robust, leicht oder komfortabel eine Hardshell ist, hängt stark vom Aufbau ab. 2-Lagen-Konstruktionen sind weicher und auf Tragekomfort ausgelegt, 2,5-Lagen-Modelle reduzieren Gewicht und Packmaß, während 3-Lagen-Jacken maximale Stabilität bieten. Diese Unterschiede sind entscheidend, weil sie direkt den Einsatzbereich definieren.

EINSATZGEBIET ENTSCHEIDEND

Im alpinen Gelände steht Zuverlässigkeit an erster Stelle. Hier treffen Wind, Nässe und mechanische Belastung aufeinander. Entsprechend kommen robuste 3-Lagen-Konstruktionen zum Einsatz, die auch bei Felskontakt oder unter Rucksacklast stabil bleiben. Gewicht spielt eine untergeordnete Rolle, wichtiger ist die Widerstandsfähigkeit über längere Zeit. Beim Trekking verschiebt sich der Fokus. Die Jacke wird über längere Strecken getragen, oft bei wechselnden Bedingungen. Gefragt ist eine Balance aus Schutz, Gewicht und Packmaß. Leichtere Konstruktionen sind hier im Vorteil, solange sie ausreichend Widerstandsfähigkeit mitbringen. Je nach Tour kann das sowohl



FLEXIBEL UNTERWEGS

Die 3-in-1-Jacken passen sich jeder Wetterlage an. Die wasserdichte TEXAPORE CORE Außenjacke schützt zuverlässig vor Wind und Regen, während die Fleece-Innenjacke für angenehme Wärme und hohen Tragekomfort sorgt. Gemeinsam oder einzeln getragen – die ideale Lösung für wechselhafte Outdoor-Bedingungen.

Damen-3-in-1-Jacke MOONRISE 2 220,00 €
Herren-3-in-1-Jacke JASPER PRO 340,00 €

Die richtige Hardshell wählen

NICHT BESSER, SONDERN PASSENDER.

Die passende Hardshell richtet sich immer nach dem Einsatz – nicht nach maximalen Werten.

Einsatzbereiche im Überblick:



ALLTAG

Komfort und Bewegungsfreiheit



TREKKING

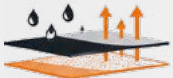
Balance aus Gewicht und Funktion



ALPIN

maximale Robustheit und Schutz

Konstruktion im Vergleich:



2 LAGEN

komfortabel, weicher, für Alltag und leichte Nutzung



2,5 LAGEN

leicht, kompakt, ideal als Backup



3 LAGEN

robust, langlebig, für anspruchsvolle Einsätze

eine 2,5-Lagen-Jacke als auch eine leichtere 3-Lagen-Variante sein. Im Alltag wiederum sind die Anforderungen geringer. Die Jacke wird meist nur kurzzeitig getragen, extreme Belastung spielt kaum eine Rolle. Stattdessen zählen Komfort, Bewegungsfreiheit und ein angenehmes Tragegefühl. Weichere Materialien und weniger technische Konstruktionen sind hier oft die bessere Wahl.

Neben dem Aufbau bestimmt auch das Außenmaterial die Einsatzfähigkeit. Es schützt die Membran vor Abrieb und beeinflusst, wie widerstandsfähig die Jacke insgesamt ist. Dünnere Stoffe sparen Gewicht, sind aber empfindlicher. Dickere Materialien erhöhen die Robustheit, gehen jedoch mit mehr Gewicht und Steifigkeit einher.

Damit wird deutlich: Hardshell ist immer ein Kompromiss zwischen Schutz, Gewicht und Beweglichkeit. Eine leichte Jacke lässt sich einfacher mitnehmen und trägt sich angenehmer, während eine robuste Konstruktion mehr Reserven unter Belastung bietet. Auch Details spielen eine Rolle. Verklebte Nähte, wasserabweisende Reißverschlüsse und eine intakte Imprägnierung sind entscheidend dafür, dass die Jacke langfristig dicht bleibt. Erst das Zusammenspiel dieser

Faktoren sorgt für zuverlässigen Wetterschutz. Am Ende entscheidet nicht die Kategorie allein – auch Aktivität sollte berücksichtigt werden. Eine Hardshell funktioniert dann gut, wenn sie genau auf die Bedingungen abgestimmt ist, unter denen sie genutzt wird.

Unser Expertentipp:

Achte beim Anprobieren nicht nur auf die Passform im Stehen. Eine Hardshell muss auch mit Rucksack, geöffneten Armen oder über mehreren Schichten funktionieren. Gerade im Schulterbereich und unter den Armen zeigt sich schnell, ob die Konstruktion Bewegungen sauber mitmacht oder Spannung aufbaut.

> Mehr Expertenwissen zu diesem und weiteren Themen findest du hier





HERBSTHIMMEL STATT
BILDSCHIRMLICHT

 **OUTDOOR**
EXPERTS



HOME OF
EXPERTS





HERBSTHIMMEL STATT BILDSCHIRMLICHT

**Wie ein paar Stunden draußen
den Reset-Knopf drücken**

Der Blick wandert im Schnitt mehrere hundert Male pro Tag auf einen Bildschirm. Laptop. Smartphone. Tablet. Die Augen fokussieren Nahdistanz, das Licht ist künstlich, die Reize permanent. Der Körper sitzt, der Kopf rotiert. Was dabei oft verloren geht: Weite. Nicht nur im Blickfeld. Auch im Denken.

Gerade im Herbst entsteht draußen ein Gegenpol, der stärker kaum sein könnte. Goldenes Licht, klare Luft, kühle Temperaturen, die wach machen. Farben, die Tiefe erzeugen. Himmel, der Raum öffnet. Wer sich für einen halben Tag bewusst ausklinkt, spürt schnell: Das ist kein Luxus. Das ist Regulation.

Eine Mikroauszeit ist keine Flucht aus dem Alltag. Sie ist eine bewusste Unterbrechung.

WARUM DRAUSSEN ANDERS WIRKT

Frische Luft, natürliche Lichtverhältnisse und moderate Bewegung beeinflussen Puls, Atmung und Stresshormone messbar. Der Blick in die Ferne entspannt die Augenmuskulatur. Natürliches Tageslicht stabilisiert den Biorhythmus. Das vegetative Nervensystem schaltet vom Dauer-Alarm in einen ausgeglicheneren Zustand.

Doch jenseits aller Studien bleibt eine einfache Beobachtung: Draußen fühlt sich der Kopf weiter an. Gerade der Herbst bietet dafür ideale Bedingungen. Nicht zu heiß, nicht zu kalt. Das Licht weich, die Luft klar. Parks, Wälder und Stadtränder wirken entschleunigend. Es entsteht eine Atmosphäre, die nicht überfordert – sondern einlädt. Wenige Stunden reichen oft aus, um diesen Unterschied zu spüren.

MIKROAUSZEIT NEU GEDACHT

Eine Auszeit bedeutet nicht zwingend Kilometer sammeln. Sie kann ruhig beginnen. Mit einem Ortswechsel. Mit einem Perspektivwechsel. Mit etwas, das nicht Routine ist. Hier einige Ansätze, die bewusst Aktivität und Ruhe verbinden – und sofort umsetzbar sind:

1. Waldmeditation ohne Räucherstäbchen

Kein esoterischer Anspruch. Einfach zehn Minuten stehen bleiben. Einen Baum wählen. Seine Struktur betrachten. Die Rinde berühren. Geräusche bewusst wahrnehmen. Studien zum sogenannten „Waldbaden“ zeigen, dass bereits kurze Aufenthalte im Wald Stressparameter senken können. Entscheidend ist die Langsamkeit. Nicht analysieren. Nur wahrnehmen.

2. Kreativer Perspektivwechsel

Nimm ein kleines Notizbuch mit. Setz dich an einen ruhigen Ort – im Park, am Fluss, auf eine Wiese – und beantworte nur eine Frage: „Was würde ich tun, wenn ich heute neu beginnen dürfte?“ Nicht als Lebensplan. Sondern als Gedankenpiel. Der Abstand vom Alltag, kombiniert mit natürlicher Umgebung, öffnet Denkfenster. Viele berichten, dass genau hier neue Ideen entstehen – beruflich wie privat.

3. Analoges Fokus

Für zwei Stunden bleibt das Smartphone im Rucksack. Kein Foto, kein Scrollen, keine Musik. Stattdessen: bewusstes Sehen, Hören, Spüren. Wer möchte, kann sich eine kleine Aufgabe stellen: Finde fünf unterschiedliche Gelbtöne im Herbstlaub. Höre drei verschiedene Vogelstimmen. Beobachte, wie sich Wolken bewegen. Das klingt simpel. Wir tun es nur kaum noch.

4. Mini-Abenteuer vor der Haustür

Warum nicht etwas ausprobieren, das sonst wie „zu viel Aufwand“ wirkt? Eine Slackline im Park. Ein Barfußabschnitt auf einer Wiese. Eine Runde Federball. Oder eine spontane Thermos-Pause auf einer Anhöhe, die man sonst nur passiert. Mikroauszeit bedeutet auch: Gewohnheiten unterbrechen. Nicht spektakulär. Aber bewusst anders.



RAUS IN DEN HERBST

Die wattierte Jacke ist der ideale Begleiter für kleine Auszeiten unter freiem Himmel. Die leichte Isolierung hält angenehm warm, während die wind- und wasserdichte Konstruktion zuverlässig vor wechselhaftem Wetter schützt.

**Damenjacke BARTON oder
Herrenjacke BARWICK**

149,99 €



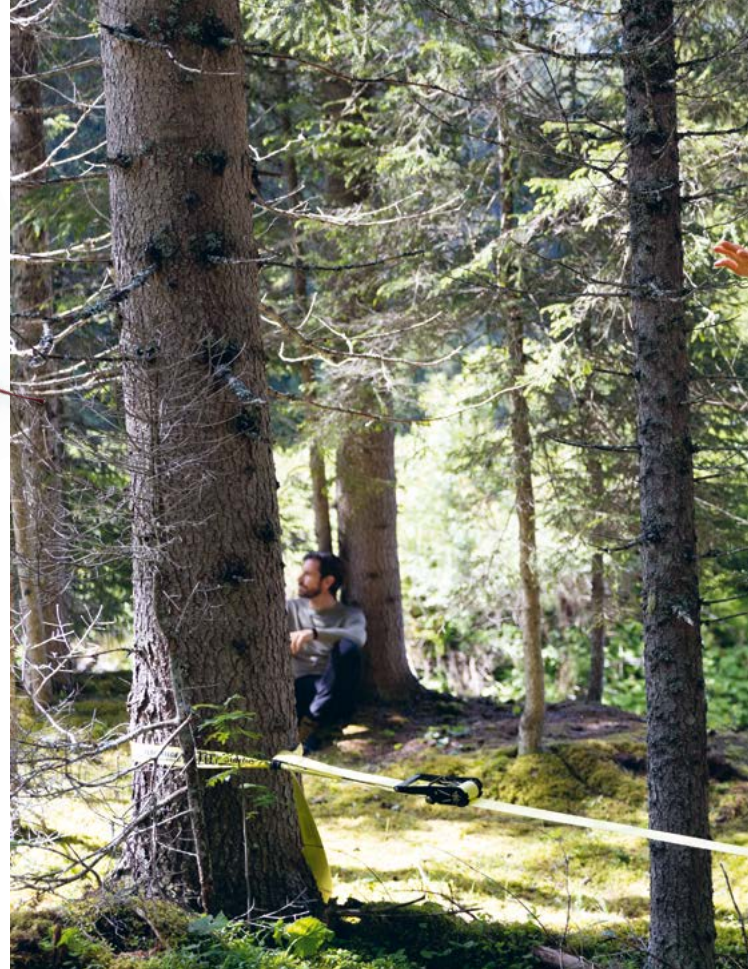
MAXIMALER KOMFORT

Das Langarmshirt vereint weiche, mulesing-freie Merinowolle mit temperaturregulierender Bambusviskose. Das Material transportiert Feuchtigkeit zuverlässig ab, wärmt auch in feuchtem Zustand und bietet ein besonders angenehmes Tragegefühl.

**Damen-Langarmshirt GRETNA oder
Herren-Langarmshirt GRUVER**

64,99 €

**Goldener Raum:
Herbstlicht macht Dinge
langsamer. Farben tiefer.
Geräusche klarer.
Wer den Himmel länger
betrachtet als sein Display,
merkt schnell:
Weite verändert Gedanken.**



W
WITEBLAZE



ZEIT ZUM DURCHATMEN

Ob heißer Tee im Wald oder Kaffee mit Aussicht – die doppelwandige Thermosflasche hält Getränke bis zu 12 Stunden auf Temperatur. Der magnetische Deckel dient gleichzeitig als Trinkbecher – ideal für bewusste Auszeiten in der Natur.

Thermosflasche BLAZE

34,95 €

Die Isolierflasche hält Getränke stundenlang auf Temperatur. Dank Ein-Klick-Öffnung, auslaufsicherem Verschluss und angenehmem Trinkfluss ist sie der ideale Begleiter für jedes Herbstabenteuer.

Isolierflasche BLAZE

19,95 €



AKTIVITÄT UND RUHE – BEIDES ZÄHLT

Nicht jeder entspannt durch Stille. Manche brauchen Bewegung, andere das Sitzen, wieder andere kreativen Input. Die Qualität der Mikroauszeit entsteht durch den bewussten Wechsel. Eine halbe Stunde zügiges Gehen oder leichtes Radeln bringt den Kreislauf in Schwung. Anschließend 20 Minuten Sitzen oder Schreiben beruhigt das System. Diese Kombination wirkt oft stärker als reiner Aktionismus oder ausschließliches Stillsein.

Der Herbst unterstützt dieses Gleichgewicht. Die Temperaturen sind kühl genug für Bewegung, aber an einem schönen Herbsttag auch angenehm genug, um danach nicht auszukühlen. Reset entsteht im Wechsel.

WARUM DER HALBE TAG REICHT

Oft glauben wir, dass echte Erholung erst im Urlaub beginnt. Doch unser Nervensystem reagiert schneller, als wir denken. Schon wenige Stunden im natürlichen Umfeld verändern Pulsvariabilität, Atmung und mentale Klarheit. Der Unterschied liegt nicht in der Dauer. Sondern in der Qualität. Ein bewusst gestalteter halber Tag draußen wirkt wie ein Trenner zwischen Arbeitswoche und Privatleben. Zwischen Funktionieren und Fühlen. Zwischen Bildschirmlicht und Herbsthimmel. Und manchmal ist genau dieser Trenner entscheidend.

Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Kilometer zu sammeln oder ein festes Ziel zu erreichen. Entscheidend ist vielmehr, sich Zeit zu nehmen, ohne ständig auf die Uhr oder das nächste To-do zu



Praxistipp:

3-Stunden-Reset – so könnte er aussehen

Stunde 1: Ortswechsel & leichte Aktivität

- Park, Wald, Stadtrand
- Kreislauf in Schwung bringen

Stunde 2: Fokus & Perspektive

- Handy aus
- Beobachten, schreiben, nachdenken

Stunde 3: Abschlussmoment

- Heißer Tee
- Kurzes Fazit: Was nehme ich mit?

Keine große Planung.
Nur klare Zeit für dich.

> Mehr Outdoor-Inspiration
gibt's im Video



schauen. Gerade dieser bewusste Verzicht auf Tempo und ständige Erreichbarkeit macht den Unterschied. Wer für einige Stunden den gewohnten Rhythmus verlässt, schafft Raum für Gedanken, die im Alltag oft keinen Platz finden. Wer langsamer wird, nimmt seine Umgebung intensiver wahr: das Rascheln der Blätter unter den Schuhen, den Geruch feuchter Erde, Sonnenstrahlen, die durch buntes Laub fallen, oder den Blick über eine Landschaft, der plötzlich wieder Weite schafft. Auch kleine Details rücken wieder in den Fokus – Dinge, die im hektischen Alltag oft unbemerkt bleiben. Wer regelmäßig kleine Auszeiten in der Natur einplant, entwickelt oft ein besseres Gespür dafür, wann Körper und Kopf eine Pause brauchen. Aus der einmaligen Mikroauszeit kann so eine Gewohnheit werden, die langfristig mehr Gelassenheit und neue Energie in den Alltag bringt.

WAS EINE UNKOMPLIZIERTE MIKROAusZEIT UNTERSTÜTZT

Es braucht kein großes Setup. Ein kleines Daypack genügt für Thermobecher, Sitzunterlage und Notizbuch. Bequeme, funktionale Kleidung, die Bewegungsfreiheit lässt und auf wechselnde Temperaturen vorbereitet ist, sorgt dafür, dass der Fokus beim Erlebnis bleibt – nicht beim Frieren oder Schwitzen. Mehr ist nicht nötig. Die größte Hürde ist selten die Ausrüstung. Sondern die Entscheidung, loszugehen.

Der Herbst bietet gerade jetzt diese goldene Einladung. Kein extremes Abenteuer. Kein Leistungsdruck. Nur Raum. Raum für neue Gedanken. Für bewusste Bewegung. Für kleine Pausen, die überraschend viel bewirken. Und für einen halben Tag, der oft mehr verändert, als man ihm zunächst zutraut.


WITEBLAZE



RAUS AUS DEM ALLTAG

Der Rucksack bietet flexiblen Stauraum für alles, was unterwegs dabei sein soll. Praktische Fächer, ein herausnehmbarer Organizer und durchdachte Details sorgen dafür, dass du dich ganz auf deine Zeit draußen konzentrieren kannst.

Rolltop-Rucksack NOAH

49,95 €



IT'S OUT THERE – 30 JAHRE UNTER FREIEM HIMMEL

Im Norden Europas bestimmt das Wetter seit jeher den Alltag. Die Jahreszeiten wechseln spürbar, und mit ihnen verändern sich die Bedingungen draußen. Wer im Norden lebt, lernt früh, sich auf Regen, Wind, Frost und Sonnenschein gleichermaßen einzustellen. Das Leben im Rhythmus der Jahreszeiten prägt die nordische Kultur bis heute.



Ein fester Bestandteil des nordischen Lebens ist die Natur. In Finnland sind beispielsweise rund 75 Prozent der Landesfläche von Wäldern verschiedener Art bedeckt. Draußen unterwegs zu sein – ob beim Spaziergang, Wandern oder einfach im Alltag – ist deshalb für viele selbstverständlich. Mit der passenden Kleidung macht es jedoch deutlich mehr Freude: Sie schützt vor Regen, hält bei Kälte angenehm warm und sorgt dafür, dass man sich bei jedem Wetter wohlfühlt.

Alles begann mit einem Traum vom Draußensein: der Überzeugung, dass jeder die Natur auf seine eigene Weise genießen können sollte – ganz gleich, welche Jahreszeit oder welches Wetter gerade wartet. Kleidung und Ausrüstung sollten Menschen die Freiheit geben, einfach hinauszugehen, und sich ihrem individuellen Lebensstil anpassen. Aus dieser Leidenschaft entstand 1996 in Finnland ICEPEAK.

Noch heute ist ICEPEAK der Meinung, dass Draußensein die schönste Art ist, Zeit zu verbringen: Lass den Alltag hinter dir, tanke frische Luft und schöpfe neue Energie. Genau dafür entwickelt die Marke funktionale Bekleidung und Schuhe, die Menschen jeden Alters begleiten – vom täglichen Spaziergang bis zum Wochenendausflug und zu allem, was dazwischenliegt.

Seit 30 Jahren folgt ICEPEAK der frischen Luft, wohin diese sie auch führt. Was als Begeisterung für Outdoor-Leben begann, ist heute eine Kollektion, die Familien und Freizeitabenteurer dazu inspiriert, die Welt vor der eigenen Haustür zu entdecken. Denn Outdoor ist keine Frage des Alters, des Tempos oder der Bestleistungen. Es geht um Neugier, Freiheit und die Freude daran, unter freiem Himmel zu sein.

Wechselhaftes Wetter gehört in Finnland das ganze Jahr über zum Alltag – deshalb verbindet die Marke hochwertige Materialien, funktionale Details und durchdachtes Design zu Produkten, auf die man sich verlassen kann. Technische Performance und Qualität nehmen die Finnen ernst, auch wenn sie das Leben selbst lieber mit einer Portion Leichtigkeit betrachten.

Das Ziel ist einfach: hochwertige Outdoor-Bekleidung und Schuhe zu einem fairen Preis. Damit mehr Menschen spontan nach draußen gehen können – ganz ohne großes Aufheben, aber mit der richtigen Ausrüstung für jedes Wetter.

Auf 30 Jahre Draußensein, gemeinsame Erlebnisse und Abenteuer, die nie ihren Reiz verlieren.

ICEPEAK 30-JAHRES-JUBILÄUMSKOLLEKTION

Zum 30-jährigen Jubiläum präsentiert ICEPEAK für Damen und Herren eine Herbstkollektion, die funktionale Outdoor-Performance mit modernem Urban Style verbindet. Wasserdichte Materialien, versiegelte Nähte, leichte Wattierung und flexible Stoffe bieten zuverlässigen Schutz und hohen Tragekomfort. So entstehen vielseitige Lieblingsstücke, die auf Wanderwegen genauso zu Hause sind wie im urbanen Alltag – gemacht für alle, die sich mühelos zwischen Natur und Stadt bewegen.

**Sag Regen, Wind und Schmuttelwetter
auf Wiedersehen – mit ICEPEAK haben sie
keine Chance.**

AI-generated image







EXPERTENTIPP MERINO

 **OUTDOOR
EXPERTS**



HOME OF
EXPERTS

Merino verstehen

WARM, KÜHL, FUNKTIONAL – MERINOWOLLE

Merinowolle wirkt anders als klassische Funktionsstoffe – sie speichert Feuchtigkeit, reguliert die Temperatur und hemmt Gerüche. Wie das genau funktioniert und worauf du beim Kauf achten solltest.

Beim Wandern oder auf einer Outdoor-Tour mit Rucksack zeigt sich schnell, wie sich ein Material wirklich verhält. Wenn du ins Schwitzen kommst, Feuchtigkeit auf der Haut spürst und ein Shirt oder einen Baselayer über Stunden trägst, wird klar, was ein Textil leisten kann. Genau hier unterscheidet sich Merinowolle. Die Faser nimmt Feuchtigkeit auf, ohne dass sich der Stoff sofort nass anfühlt, sie gleicht Temperaturunterschiede aus. Gleichzeitig entwickelt sich Geruch langsamer. Beides sorgt dafür, dass sich ein Merinotextil auch über längere Strecken angenehm trägt – selbst dann, wenn du es nicht ständig wechseln kannst.

Das passiert nicht zufällig, sondern liegt an der Faserstruktur. Und genau die entscheidet darüber, warum Merino sich draußen so anders verhält als andere Materialien. Ein entscheidender Punkt dabei – der

Umgang mit Feuchtigkeit. Merinowolle kann einen Teil davon in der Faser speichern, statt sie nur nach außen abzuleiten. Dadurch fühlt sich das Material länger trocken an, selbst wenn du schon geschwitzt hast. Gleichzeitig entsteht ein Umfeld, in dem sich geruchsbildende Bakterien schlechter vermehren können. Genau deshalb bleibt ein Merinoshirt auch nach mehreren Stunden oder Tagen tragbar.

Ein Tipp an dieser Stelle: Merino trocknet langsamer als synthetische Materialien. Oft reicht es, das getragene Merinoteil kurz auszulüften, statt es direkt waschen zu müssen. Über Nacht trocknet es und riecht am nächsten Morgen frisch.

THERMOREGULATION: WAS DIE MERINOFASER LEISTET

Neben Feuchtigkeit spielt auch die Temperatur eine zentrale Rolle. Merinowolle speichert Luft in ihrer gekräuselten Faserstruktur und wirkt dadurch isolierend. Bei kühleren Bedingungen hält sie Wärme am Körper, bei steigender Aktivität unterstützt sie den Ausgleich – ohne dass sich

Wie erkennst du ein gutes Merinoprodukt?

Ein gutes Merinoteil erkennst du nicht an einer einzelnen Angabe, sondern am Zusammenspiel aus Material, Aufbau und Einsatzbereich.



STOFFGEWICHT BEACHTEN:

150 g/m² für warme Bedingungen und hohe Aktivität.

200 g/m²
als vielseitiger Allrounder.

Ab etwa 240 g/m² für kühlere Temperaturen und mehr Isolation



FASERFEINHEIT (MIKRON):

< 19 Mikron

fühlt sich Merino weich auf der Haut an.

Je feiner die Faser, desto angenehmer das Tragegefühl – besonders direkt auf der Haut.



QUALITÄTSSTUFEN EINORDNEN:

Ultrafine (< 16,9 Mikron) = sehr fein

Superfine (17–18,9 Mikron) = weich und komfortabel

Fine (19–21,9 Mikron) = Standard für viele Outdoor-Produkte
Größere Qualitäten sind robuster, aber weniger weich.



MISCHGEWEBE SINNVOLL NUTZEN:

Merino wird oft mit Fasern wie Tencel kombiniert. Das sorgt für ein kühleres Tragegefühl und schnelleres Trocknen. Reine Merinowolle ist nicht automatisch die beste Wahl.



MATERIALANGABEN RICHTIG LESEN:

Ein hoher Merinoanteil allein sagt wenig aus. Entscheidend ist, wie das Material eingesetzt wird – also Gewicht, Mischung und Verwendungszweck. Ein leichtes Shirt für den Sommer ist anders aufgebaut als ein wärmender Baselayer.



VERARBEITUNG IM BLICK BEHALTEN:

Flache Nähte, sauber gearbeitete Kanten und eine stabile Form sorgen dafür, dass das Shirt auch bei Bewegung angenehm sitzt und nicht scheuert.

Hitze staut. Wie stark dieser Effekt ausfällt, hängt auch vom Materialgewicht ab. Angaben wie 150, 200 oder 260 beschreiben das Gewicht des Stoffes pro Quadratmeter. Leichte Qualitäten um 150 g/m² sind dünn, luftig und eignen sich für warme Tage oder intensive Bewegung. Je nach Materialmischung lassen sich dabei besonders leichte Stoffe herstellen, ohne deutlich an Stabilität einzubüßen. Mittlere Gewichte um 200 g/m² funktionieren als Allrounder. Dichtere Stoffe ab etwa 240 g/m² speichern mehr Wärme und kommen eher bei kühleren Bedingungen zum Einsatz.

Unser Expertentipp:

Achte beim Kauf nicht nur auf den Merinoanteil, sondern auf Stoffgewicht und Einsatzbereich. Leichte Materialien eignen sich für hohe Aktivität und wärmere Bedingungen, da sie schneller trocknen und luftiger wirken. An kühleren Tagen oder bei wechselnden Temperaturen spielen schwerere Merinoqualitäten ihre Stärke aus: Sie speichern Wärme besser, gleichen Temperaturschwankungen aus und bleiben auch bei längerer Tragezeit angenehm auf der Haut. Gerade auf Herbst- oder Wintertouren sorgt das für ein deutlich stabileres Körperklima.

> Mehr Expertenwissen zu diesem und weiteren Themen findest du hier



Die Faser ist weich, passt sich der Bewegung an und bleibt selbst bei längerem Tragen angenehm. Gerade in Kombination mit glatten Fasern wie Tencel entsteht ein Material, das sich noch gleichmäßiger auf der Haut anfühlt – ein spürbarer Unterschied bei warmen Bedingungen. Merino zeigt seine Stärke nicht nur bei Kälte, sondern gerade auch bei Wärme. Wenn du es noch nicht ausprobiert hast, lohnt sich ein genauer Blick – am besten im Fachgeschäft, wo du Material und Unterschiede direkt vergleichen kannst.



Viele Merinoprodukte bestehen dabei nicht mehr aus reiner Wolle, sondern aus Mischgeweben. Häufig wird Merino mit Fasern wie Tencel kombiniert. Der Vorteil: Das Material wird glatter, kühlt spürbar stärker und trocknet etwas schneller. Gleichzeitig bleibt der temperaturregulierende Effekt der Wolle erhalten. Je nach Faserkombination steigt außerdem die Abriebfestigkeit – besonders an stark beanspruchten Stellen wie Schultern, Hüfte oder Ellenbogen. Mischgewebe bleiben zudem oft formstabiler. Sie leieren weniger aus, laufen seltener ein und behalten ihre Passform auch nach häufigem Tragen und Waschen.

Solche Blends sind vor allem bei leichter Sommerbekleidung oder Shirts für hohe Belastung sinnvoll. Wie sich Merino auf der Haut anfühlt, hängt stark von der Feinheit der Fasern ab. Diese wird in Mikron angegeben. Je niedriger der Wert, desto feiner und weicher ist die Wolle. Qualitäten um 17 bis 19 Mikron liegen angenehm auf der Haut und haben mit klassischer, kratziger Wolle nichts mehr zu tun. Das erklärt auch, warum sich Merino so gut als Baselayer eignet.



OPTIMALER KOMFORT

Die Funktionsunterwäsche kombiniert die natürliche Wärme und den hohen Tragekomfort von Merinowolle mit der Strapazierfähigkeit von Nylonfasern. Das schnelltrocknende Merino-Mischgewebe und die Body-Mapping-Technologie sorgen für ein angenehmes Körperklima und eine perfekte Passform.

Damen- oder Herren-Baselayer Shirt	
SEAMLESS PERFORMNACE WOOL	129,95 €
Damen- oder Herren- Baselayer Tights	
SEAMLESS PERFORMNACE WOOL	129,95 €

TRAIL STATT LAUF BAND

 **OUTDOOR**
EXPERTS



HOME OF
EXPERTS





Outdoor-Fitness im Blättermeer

TRAIL STATT LAUFBAND



Draußen läuft alles gleich. Gleiche Geschwindigkeit. Gleicher Untergrund. Gleicher Blick auf dieselbe Wand oder denselben Bildschirm. Das Laufband kennt keine Überraschung.

Draußen ist das anders. Ein Schritt ins Laub, ein kleiner Richtungswechsel, ein weicher Waldboden, eine Wurzel quer über den Trail – und plötzlich ist der Körper wach. Nicht nur die Beine arbeiten. Der ganze Organismus reagiert. Trailrunning ist kein Wettkampf gegen die Uhr, sondern ein Training für das System.

WARUM GELÄNDE MEHR KANN ALS ASPHALT

Laufen im Gelände aktiviert weit mehr Muskelgruppen als monotonen Geradeauslaufen. Jede Unebenheit fordert kleine Ausgleichsbewegungen. Fußmuskulatur, Sprunggelenke, Rumpf – sie stabilisieren sich ständig. Genau das stärkt Koordination und Gleichgewicht. Feuchtes Laub und weicher Boden verlangen Aufmerksamkeit.

Viele berichten, dass sie draußen länger locker laufen können als drinnen – obwohl das Gelände anspruchsvoller ist. Der Grund liegt nicht nur im Trainingseffekt, sondern auch im mentalen Faktor. Natur stimuliert anders. Farben, Gerüche, Geräusche – all das wirkt belebend. Statt auf Zahlen zu starren, läuft man durch Eindrücke.

MOBILITY IM GELÄNDE

Trailrunning ist nie nur Laufen. Es ist auch Anpassen, Abbremsen, Beschleunigen, kleine Sprünge, Richtungswechsel. Genau hier liegt der Mehrwert für die Gesundheit.

Ein kurzer Stopp auf einer freien Fläche kann zur Mobility-Einheit werden:

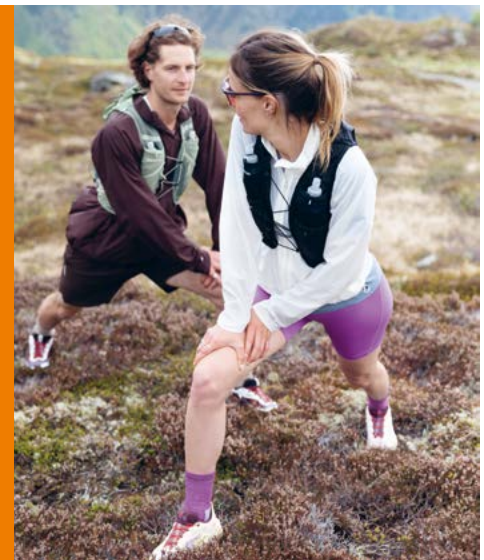
- Ausfallschritte auf weichem Boden
- Hüftöffner an einer Bank
- Balance-Übungen auf einem Baumstamm
- Leichte Sprungvarianten über kleine Hindernisse



Trail-Upgrade für dein Lauftraining

- Starte bewusst langsamer als auf Asphalt.
- Hebe den Blick immer wieder vom Boden in die Weite.
- Nutze kurze Stopp für Mobilisation statt für Scrollpausen.
- Variiere das Tempo auf natürlichen Abschnitten.
- Baue kleine Technik-Elemente ein: Seitwärtsschritte, Minisprünge, kurze Antritte.

Trailrunning ist kein Dauerlauf. Es ist ein Bewegungsdialog.



Der Blick scannt den Untergrund. Der Körper reagiert unmittelbar. Es entsteht eine Form von Präsenz, die auf dem Laufband kaum möglich ist

Hier zählt nicht Tempo. Hier zählt Reaktion.

Diese permanente Mikroadaptation trainiert das neuromuskuläre Zusammenspiel – also die Fähigkeit von Nerven und Muskeln, effizient zusammenzuarbeiten. Ein unterschätzter Faktor für langfristige Fitness und Verletzungsprävention.

HERZ, KREISLAUF, KOPF

Natürlich bleibt Trailrunning Ausdauertraining. Der Puls steigt, die Atmung vertieft sich, der Kreislauf kommt in Schwung. Doch draußen kommt ein weiterer Effekt hinzu: frische, kühle Luft. Gerade im Herbst sind die Temperaturen ideal. Kein Hitzestress, kein stickiges Raumklima. Sauerstoff fühlt sich anders an. Klarer. Frischer. Tiefer.

SALOMON



MEHR FREIHEIT, MEHR NATUR, MEHR TRAIL

Waldboden, Wurzeln oder steinige Trails – der Trailrunning-Schuh überzeugt mit präzisiertem Halt, hohem Tragekomfort und sicherem Grip auf unterschiedlichsten Untergründen. Der robuste Matryx®-Schaft sorgt für Langlebigkeit.

**Damen- oder Herren-Trailrunning-Schuhe
GENESIS 2 150,00 €**



Das Gelände liefert Trainingsgeräte gratis. Und anders als im Fitnessstudio fühlt sich Bewegung hier nicht wie Programm an. Sondern wie Spiel.

AUFMERKSAMKEIT IM HIER UND JETZT

Ein wesentlicher Unterschied zur Straße liegt in der mentalen Komponente. Auf Asphalt kann der Kopf abschweifen. Auf dem Trail bleibt er präsent. Wurzeln, nasse Steine, weiche Passagen – sie verlangen Konzentration. Das erhöht die Aufmerksamkeit im Moment. Gleichzeitig nimmt man die Umgebung intensiver wahr. Das Rascheln unter den Schuhen. Der Geruch von nassem Laub. Licht, das durch Bäume fällt.

Diese Kombination aus Fokus und Naturreizen wirkt wie ein mentaler Reset. Man ist beteiligt, anstatt nur unterwegs zu sein.

SICHERHEIT UND SELBSTSTEUERUNG

Gesundheitsorientiertes Trailrunning bedeutet nicht, blind über jeden Pfad zu stürmen. Gerade bei feuchtem Untergrund ist sauberes Tempo

entscheidend. Kürzere Schritte, aktiver Armeinsatz und bewusstes Setzen der Füße erhöhen die Stabilität.

Downhill-Passagen verlangen Kontrolle statt Geschwindigkeit. Wer hier lernt, Körperspannung aufzubauen und dosiert zu bremsen, stärkt langfristig Knie- und Sprunggelenke. Durch Trailrunning trainierst du Ausdauer und Selbstwahrnehmung gleichermaßen.

DER UNTERSCHIED, DEN MAN SPÜRT

Nach einer Stunde im Gelände fühlt sich der Körper anders an als nach einer Stunde auf dem Laufband. Nicht nur erschöpft, sondern aktiviert. Der Kopf ist klarer. Die Sinne geschärft. Man hat nicht nur Strecke gemacht, man hat Gelände erlebt.

Und vielleicht ist genau das der größte Mehrwert: Bewegung wird wieder Abenteuer. Fitness wird Teil eines Naturerlebnisses, nicht isolierte Selbstoptimierung.

WAS DICH DRAUSSEN UNTERSTÜTZT

Damit der Fokus auf Bewegung und Umgebung bleibt, helfen funktionale Basics, die sich unauffällig anpassen. Ein Trailrunning-Schuh mit griffiger Stollensohle gibt Halt auf feuchtem Untergrund, Stabilität in Kurven und Sicherheit bei Downhill-Passagen. Gleichzeitig sollte er flexibel genug sein, um dynamisches Tempo und schnelle Richtungswechsel zuzulassen – denn der Trail fordert Reaktion.

Ebenso entscheidend ist die richtige Textilwahl. Herbsttemperaturen bewegen sich oft im idealen Trainingsbereich – kühl genug für Ausdauer, aber wechselhaft genug, um Aufmerksamkeit zu verlangen. Beim Anstieg entsteht Wärme, im schattigen Wald oder bei Gegenwind kühlt der Körper schnell wieder ab.

Hier zahlt sich funktionale Laufbekleidung aus, die Feuchtigkeit effizient vom Körper wegtransportiert und gleichzeitig Temperatur ausgleicht. Ein atmungsaktives Longsleeve oder leichtes Layering-System sorgt dafür, dass Schweiß nicht auf der Haut stehen bleibt und auskühlt. Materialien mit gutem Feuchtigkeitsmanagement unterstützen ein konstantes Körpergefühl – weder überhitzt noch ausgekühlt.

Gerade auf längeren Trails entsteht ein ständiger Wechsel zwischen Belastung und kurzen Erholungsphasen. Wer hier trocken bleibt, bleibt leistungsfähig. Und wer flexibel auf Temperaturveränderungen reagieren kann, läuft entspannter.

Eine leichte Laufweste oder ein kompakter Laufrucksack ergänzt das Setup sinnvoll. Körpfernah sitzend, ohne zu wackeln, bietet er Platz für Getränk, Schlüssel oder eine dünne Zusatzschicht – ohne beim Laufen zu stören.

Mehr braucht es nicht. Der Trail liefert die Reize. Die Ausrüstung sorgt dafür, dass du sie genießen kannst.

Warum Trailrunning langfristig stärkt

- Verbesserung von Gleichgewicht & Koordination
- Stärkung stabilisierender Muskelgruppen
- Schonendere Belastungsverteilung durch weichen Untergrund
- Höhere mentale Aktivierung
- Kombination aus Ausdauer- und Kraftreizen

Nicht schneller. Sondern vielseitiger.

> Mehr Outdoor-Inspiration gibt's im Video



MEHR ALS TRAINING: WENN ALLE SINNE MITLAUFEN

Trailrunning im Blättermeer ist kein Ersatz für das Fitnessstudio. Es ist eine andere Qualität von Bewegung. Während drinnen Zahlen dominieren, entsteht draußen Resonanz. Der Untergrund federt unterschiedlich. Feuchtes Laub dämpft Schritte, Kies knirscht, Wurzeln geben Widerstand. Der Geruch von nassem Wald liegt in der Luft. Kühle Herbstluft trifft auf warme Haut. Licht bricht durch Baumkronen und verändert ständig die Szenerie. Hier läuft nicht nur der Körper. Hier laufen alle Sinne mit. Der Blick bleibt wach, weil der Weg lebt. Das Gehör registriert das Rascheln unter den Sohlen. Die Haut spürt Temperaturwechsel. Selbst der Gleichgewichtssinn wird geschärft, wenn kleine Unebenheiten den nächsten Schritt fordern.

Diese sensorische Vielfalt macht Trailrunning zu mehr als Ausdauertraining. Sie verankert Bewegung im Moment. Kein Autopilot. Keine Monotonie. Sondern eine ständige, lebendige Rückkopplung zwischen Körper und Umgebung. Genau das erzeugt jene besondere Form von Zufriedenheit, die über reine Belastung hinausgeht. Man ist nicht nur gelaufen. Man war mittendrin.

Hinzu kommt: Jede Runde fühlt sich anders an. Im Herbst verändert sich der Trail beinahe täglich. Neue Farben, feuchter Waldboden, fallendes Laub oder ein klarer Blick über die Landschaft sorgen dafür, dass dieselbe Strecke immer wieder neue Eindrücke bietet. Aus einer Trainingseinheit wird ein Naturerlebnis, das den Kopf genauso fordert wie den Körper.

Gerade diese Abwechslung macht es vielen leichter, regelmäßig draußen aktiv zu sein. Statt sich durch ein festes Programm zu arbeiten, entsteht Neugier auf den nächsten Abschnitt des Weges. Der Fokus verschiebt sich weg von Tempo, Distanz oder Kalorienverbrauch und hin zum eigenen Körpergefühl. Bewegung wird nicht zur Pflicht, sondern zu etwas, auf das man sich freut. Und genau darin liegt der größte gesundheitliche Gewinn: Wer Freude an Bewegung entwickelt, bleibt langfristig dabei.

Vielleicht ist das der eigentliche Unterschied zwischen Laufband und Trail. Das Laufband bringt dich zuverlässig voran – räumlich bleibst du jedoch am selben Ort. Ein Trail dagegen verändert mit jedem Schritt den Blickwinkel. Nicht nur auf die Landschaft, sondern auch auf die Art, wie man Bewegung erlebt.

Also: Raus aus der gleichmäßigen Spur und rein in den lebendigen Untergrund.

**Der Trail wartet nicht auf Bestzeiten.
Er wartet auf Aufmerksamkeit.**



SALOMON

OPTIMALER TRAGEKOMFORT

Softflasks, Verpflegung und zusätzliche Bekleidung sind sicher verstaut und jederzeit griffbereit. Atmungsaktive Materialien sorgen für ein angenehmes Tragegefühl und machen den Active Skin zum idealen Begleiter.

**Damen- oder Herren-Trailrunningrucksack
ACTIVE SKIN 12 SET 130,00€**



EXPERTENTIPP OUTDOOR-HOSEN

 **OUTDOOR
EXPERTS**



HOME OF
EXPERTS



Wenn der Materialmix entscheidet

WAS BEI OUTDOOR-HOSEN WIRKLICH ZÄHLT

Softshell, Cordura, Stretch – Outdoor-Hosen bestehen heute aus durchdachten Materialkombinationen. Doch nicht jede überzeugt gleichermaßen. Wie gut eine Outdoor-Hose draußen funktioniert, hängt vor allem vom richtigen Materialmix ab.



Eine Outdoor-Hose ist längst mehr als nur Stoff. Wie sie sich anfühlt, wie sie sich bewegt und wie lange sie hält, hängt davon ab, aus welchen Materialien sie gemacht ist – und wie diese kombiniert werden. Genau hier liegt der Unterschied: Nicht die einzelne Faser entscheidet, sondern wie sie eingesetzt wird. Denn eine Hose muss gleichzeitig beweglich, robust und atmungsaktiv sein – und das funktioniert nur über den richtigen Mix.

Die Basis bilden meist Kunstfasern wie Polyamid und Polyester. Polyamid hält viel aus – etwa bei Kontakt mit Fels oder rauem Untergrund. Polyester trocknet schneller und bleibt formstabil. Kombiniert mit Elasthan entsteht daraus ein Stoff, der Bewegungen mitmacht, ohne auszuleiern. Genau das brauchst du, wenn du draußen unterwegs bist. Spannend wird es bei funktionalen Materialkombinationen. Softshell ist dafür ein gutes Beispiel. Hier werden unterschiedliche Eigenschaften gezielt miteinander kombiniert: Dicht gewebte Materialien sorgen für Windschutz, elastische Fasern für Bewegungsfreiheit und wasserabweisende Ausrüstungen für zusätzlichen Wetterschutz. Je nach Konstruktion kommen außerdem weitere Schichten oder Membranen hinzu. Genau dieses Zusammenspiel macht Softshell so vielseitig – etwa bei Touren, auf denen sich Anstrengung, Wind und Wetter ständig abwechseln.



DURCHDACHTER MATERIALMIX

Elastisches Softshell-Material und weiches Fleecefutter bieten die ideale Balance aus Bewegungsfreiheit, Komfort und Wetterschutz. Dank wasserabweisender Imprägnierung eignet sich die Hose bestens für aktive Touren bei kühlen, wechselhaften Bedingungen.

Damen-Outdoorhose RUNBOLD WINTER SO 160,00 €

LEICHT, ELASTISCH, ROBUST

Das funktionale Doppelgewebe bietet viel Bewegungsfreiheit und hohen Tragekomfort auf anspruchsvollen Touren. Atmungsaktive, schnelltrocknende Eigenschaften und eine PFC-freie Imprägnierung machen die Softshellhose zum vielseitigen Begleiter.

Herren-Outdoorhose AENERGY LIGHT SO 170,00 €

Cordura verfolgt einen anderen Ansatz. Dieses Material wird gezielt dort eingesetzt, wo die Belastung am größten ist – an Knien, am Gesäß oder an den Beininnenseiten. Es ist deutlich widerstandsfähiger als normale Stoffe und sorgt dafür, dass die Hose länger hält. Gerade im felsigen Gelände macht das einen spürbaren Unterschied. Dann kommt Stretch ins Spiel. Wenn eine Hose 4-Wege-Stretch hat, bedeutet das: Der Stoff dehnt sich in alle Richtungen. Das klingt nach Detail, ist aber entscheidend. Bei großen Schritten, beim Klettern oder in steilem Gelände merkst du sofort, ob die Hose mitgeht oder dich einschränkt. Wichtig zu wissen: Viel Stretch erhöht den Komfort, kann aber die Robustheit verringern. Deshalb wird er gezielt eingesetzt, nicht überall. Ein weiteres Prinzip ist Double Weave. Dabei ist die Außenseite des Stoffes robuster, während die Innenseite weicher auf der Haut liegt. So entsteht eine Hose, die Schutz nach außen bietet und sich innen angenehm trägt – besonders auf längeren Touren kann dies ein Pluspunkt sein. Auch Ripstop spielt eine Rolle. Hier sorgt eine spezielle Webstruktur dafür, dass kleine Beschädigungen

Material-Guide: Was steckt wirklich drin?



POLYAMID (Nylon)

Sehr abriebfest und langlebig – wird dort eingesetzt, wo Material stark beansprucht wird, etwa im alpinen Gelände.



SOFTSHELL

Dicht gewebtes Material mit Stretch – hält Wind ab, weist Feuchtigkeit ab und bleibt dabei flexibel. Funktioniert besonders gut bei wechselhaftem Wetter.



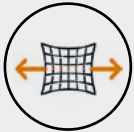
POLYESTER

Leicht, formstabil und schnelltrocknend – ideal für warme Bedingungen und lange Touren mit viel Bewegung.



CORDURA

Besonders widerstandsfähiges Gewebe – wird gezielt an stark beanspruchten Stellen wie Knien oder Gesäß eingesetzt.



ELASTHAN

Sorgt für Dehnbarkeit im Stoff – erhöht die Bewegungsfreiheit, reduziert aber bei hohem Anteil die Robustheit.



DWR (Imprägnierung)

Sorgt dafür, dass Wasser auf der Oberfläche abperlt. Hält den Stoff leichter und atmungsaktiver – muss aber regelmäßig erneuert werden.

nicht weiter aufreißen. Gerade wenn du durch Gestrüpp gehst oder über Fels steigst, kann das entscheidend sein.

Am Ende geht es nicht darum, möglichst viele Materialien in einer Hose zu haben. Das wäre ein Irrglaube. Entscheidend ist, dass sie sinnvoll eingesetzt sind. Eine gute Outdoor-Hose schützt dort, wo sie muss, und gibt dir genau die Bewegungsfreiheit, die du brauchst. Wenn du das im Blick hast, findest du schneller die richtige Hose – passend zu deiner Outdoor-Aktivität.

Unser Expertentipp:

Schau dir genau an, wo welche Materialien eingesetzt sind. Verstärkungen an Knien oder Gesäß lohnen sich nur, wenn du regelmäßig Kontakt mit Fels oder rauem Untergrund hast. Für einfache Touren sind sie oft unnötig und machen die Hose nur schwerer. Gleiches gilt für Stretch: Mehr Elastizität erhöht den Komfort, reduziert aber meist die Abriebfestigkeit. Entscheidend ist nicht die Ausstattung, sondern ob sie zu deinem Einsatz passt. Eine durchdachte, reduzierte Hose funktioniert draußen oft besser als ein überladenes Modell.



> Mehr Expertenwissen zu diesem und weiteren Themen findest du hier

WELCHES MATERIAL PASST ZU DEINER TOUR?

Die wichtigste Frage ist nicht, welches Material das beste ist – sondern welches zu deinem Einsatz passt.

- **Auf klassischen Wanderwegen oder im Mittelgebirge zählt vor allem Komfort.** Leichte Stoffe, gute Atmungsaktivität und ausreichend Stretch sorgen dafür, dass du auch nach Stunden noch entspannt unterwegs bist.
- **Im alpinen Gelände brauchst du mehr Widerstandsfähigkeit.** Hier treffen Bewegung, Felskontakt und wechselnde Bedingungen aufeinander. Eine Kombination aus beweglichem Material und robusten Verstärkungen ist hier klar im Vorteil.
- **Bei Hitze und trockenen Bedingungen sind leichte, luftige Stoffe entscheidend.** Sie transportieren Feuchtigkeit schnell ab und verhindern, dass sich Wärme staut. Weniger Material kann hier mehr Komfort bedeuten.
- **Bei kühleren oder windigen Bedingungen spielt ein dichteres Gewebe seine Stärke aus.** Es hält äußere Einflüsse besser ab, ohne dass du sofort ins Schwitzen kommst.

Wichtig ist auch der Unterschied zwischen wasserabweisend und wasserdicht. Viele Outdoor-Hosen lassen Wasser zunächst abperlen und kommen mit kurzen Regenschauern gut zurecht. Bei dauerhaftem Regen reicht das nicht aus – dafür bleiben diese Materialien deutlich atmungsaktiver.

HERBSTKANTEN

 **OUTDOOR**
EXPERTS



HOME OF
EXPERTS





Höhenmeter, Rhythmus, Leistungsraum

HERBSTKANTEN

Der Morgen beginnt klar. Die Sonne steht tief über den Hügeln, taucht Wiesen und Wälder in warmes Licht. Die Luft ist frisch, aber nicht schneidend. Man spürt sofort: Das ist dieser kurze Zeitraum im Jahr, in dem Bedingungen fast ideal wirken. Keine Sommerhitze, die Kraft raubt. Keine winterliche Härte. Sondern Klarheit. Genau jetzt sind lange Kammwanderungen am stärksten.

Herbstkanten sind kein Kampf gegen das Wetter. Sie sind ein Dialog mit der eigenen Leistungsfähigkeit.

HÖHENMETER SUMMIEREN SICH LEISE

Kammwege wirken auf der Karte oft harmlos. Eine Linie über mehrere Erhebungen, ein paar Höhenangaben, nichts Dramatisches. Doch in der Realität addieren sich die Meter. Ein Anstieg folgt auf den nächsten, dazwischen kurze Senken, die den Rhythmus brechen. Es ist kein einmaliger Kraftakt, sondern ein kontinuierliches Arbeiten. Gerade im Harz oder in der Rhön entfaltet sich diese Dynamik besonders deutlich: offene Hochflächen, fließende Rücken, scheinbar moderate Anstiege – die in der Summe fordern. Im Schwarzwald ziehen sich lange Höhenzüge mit gleichmäßiger Steigung, während im Allgäu schmalere Passagen und steilere Sequenzen zusätzliche Präzision verlangen. Was all diese Regionen verbindet, ist der Charakter der Bewegung. Vorwärts. Aufwärts. Weiter.



**Auf der Kante:
Weite unter dir. Himmel über dir.
Bewegung im eigenen Takt.
Hier zählt nicht der schnelle Erfolg.
Hier zählt der lange Atem.**

Wer hier unterwegs ist, braucht keine Sprintqualitäten. Sondern Ausdauer im Kopf und im Körper. Vier bis sechs Stunden konzentrierte Bewegung. Gleichmäßiges Tempo. Keine unnötigen Spitzen.

Höhenmeter sind ehrlich. Sie lassen sich nicht abkürzen.

RHYTHMUS SCHLÄGT TEMPO

Viele starten zu schnell. Die Beine fühlen sich frisch an, das Licht motiviert, der erste Anstieg wirkt machbar. Doch Herbstkanten bestrafen Ungeduld. Wer zu früh überzieht, zahlt später – in schwer werdenden Schritten, in unsauberer Technik, in sinkender Konzentration. Die Kunst liegt im Rhythmus.

Ein Schritt, ein Atemzug. Gleichmäßig. Wiederholbar. Auch noch nach drei Stunden. Wer seinen eigenen Takt findet, merkt schnell, wie sich die Strecke anders anfühlt. Weniger wie eine Abfolge von Anstrengungen, mehr wie ein kontinuierlicher Fluss. Kondition bedeutet hier nicht nur Kraft. Sie bedeutet Steuerung.

Wann öffne ich meine Jacke? Wann reduziere ich das Tempo minimal? Wann nehme ich einen Schluck, bevor der Durst entsteht? Diese kleinen Entscheidungen tragen maßgeblich dazu bei, ob eine lange Tagestour stabil bleibt oder kippt.

TECHNIK TRÄGT ÜBER DISTANZ

Je länger die Strecke, desto wichtiger wird saubere Technik. Auf schmalen Pfaden, über wurzelige Waldabschnitte oder steinige Rücken spart ein kontrollierter Schritt Energie. Wer aktiv abrollt, den Fuß bewusst setzt und den Oberkörper stabil hält, geht ökonomischer. Gerade im Allgäu, wo schmalere Kammstücke Konzentration verlangen, zeigt sich schnell, wie wichtig Trittsicherheit ist. Aber auch im Mittelgebirge kann nasses Laub oder loser Schotter zum Kraftfresser werden, wenn man unaufmerksam wird. Technik ist kein Extra. Sie ist Voraussetzung für Effizienz. Und Effizienz ist auf langen Strecken alles.

TEMPERATUR IST MANAGEMENT

Im frühen Herbst sind die Bedingungen oft ideal – und genau das macht sie tückisch. Der kühle Morgen verführt zu warmem Start, der Anstieg bringt Hitze, die offene Höhe wieder frische Luft. Es sind weniger Extreme als vielmehr Wechsel, die Aufmerksamkeit verlangen. Wer seinen Körper kennt, reagiert früh. Reißverschlüsse öffnen, bevor der Schweiß läuft. Eine Schicht ergänzen, bevor die Pause auskühlt. Accessoires wie Stirnband oder Schlauchtuch flexibel einsetzen, statt sie dauerhaft zu tragen. Körpertemperatur ist kein Zufall. Sie ist Führung. Und wer sie im Griff hat, bleibt leistungsfähig.



maier
sports

OPTIMALER WETTERSCHUTZ

Zuverlässiger Wetterschutz und angenehme Wärme: Die atmungsaktive, wind- und wasserdichte Membran sowie die mTHERM-Isolation sorgen für hohen Tragekomfort, während durchdachte Details und eine komfortable Passform jede Bewegung mitmachen.

Herren-Parka SENNE
Damen-Mantel EDESI

199,95€
199,95€



maier
sports

FÜR ANSPRUCHSVOLLE TOUREN

Kombiniert wärmenden Komfort mit optimaler Bewegungsfreiheit. Das schnell trocknende Material mit angerauter Innenseite angenehmes Körperklima, während der 4-Wege-Stretch jede Bewegung mitmacht – ideal für aktive Touren an kühlen Tagen.

Damen-Tight WINTERWRAP W

79,95€

Ob lange Anstiege oder abwechslungsreiche Kammwege – die Hose überzeugt mit robustem Double-Weave-Material und uneingeschränkter Bewegungsfreiheit dank 4-Wege-Stretch. Schnelltrocknend und mit PFC-freier, wasserabweisender Imprägnierung.

Herren-Wanderhose
TERRAIN MASTER M

139,95€



KOMFORT BIS IN DIE FINGERSPITZEN

Ob auf dem Wanderweg oder in der Pause – die Handschuhe aus Merinowolle bieten natürlichen Tragekomfort und ein angenehmes Körperklima. Dank Touchscreen-Funktion bleiben Smartphone oder GPS auch mit warmen Händen jederzeit bedienbar.

Handschuhe MERINO MIDWEIGHT

39,95 €



FÜR HERBSTTAGE IN DEN BERGEN

Das leichte Merino-Stirnband schützt zuverlässig vor Wind und sorgt gleichzeitig für ein ausgeglichenes Tragegefühl. Die weiche Merinowolle ist von Natur aus geruchshemmend und macht das Stirnband zum komfortablen Begleiter.

Stirnband LIGHTWEIGHT MERINO WOOL

24,95 €

Ob auf aussichtsreichen Kammwegen oder in der Gipfelpause – die Mütze aus 100 % Merinowolle sorgt für natürlichen Tragekomfort. Die weiche Naturfaser wirkt temperaturregulierend und geruchshemmend.

Mütze MERINO LIGHTWEIGHT

27,95 €



NATÜRLICH GESCHÜTZT

Wenn Bewegung und Wetter ständig wechseln, sind flexible Begleiter gefragt. Das leichte Tuch aus 100 % Merinowolle überzeugt mit natürlicher Atmungsaktivität, Feuchtigkeitsmanagement und temperaturregulierenden Eigenschaften – ideal für Herbsttouren mit wechselnden Bedingungen.

Multifunktionstuch MERINO LIGHTWEIGHT

29,95 €



ENERGIEMANAGEMENT AUF LANGEN RÜCKEN

Kammwanderungen sind mental fordernd, weil sie kein klares „Oben“ bieten. Kein einzelner Gipfel als Ziel, sondern ein Streckenprofil, das sich zieht. Genau hier zeigt sich, wie gut du deine Energie einteilst. Statt großer Pausen im offenen Gelände wirken kleine, regelmäßige Impulse besser. Ein kurzer Stopp im Windschatten, ein Schluck warmes Getränk, ein paar ruhige Atemzüge – und weiter. Der Fluss bleibt erhalten.

Auch die mentale Energie zählt. Wer sich nicht vom nächsten Anstieg einschüchtern lässt, sondern ihn als Teil der Bewegung akzeptiert, bleibt stabiler. Eine Kuppe ist kein Hindernis, sondern ein weiterer Abschnitt.

Herbstkanten verlangen Gelassenheit.

Performance-Check:

Bereit für die Kante?

- Grundkondition für 1.000 Höhenmeter und mehr
- Saubere Trittsicherheit auf schmalen Wegen
- Erfahrung im eigenständigen Tempomanagement
- Fähigkeit, Temperatur und Energie bewusst zu regulieren
- Respekt vor Streckenlänge und Tageslicht

Leistung beginnt mit realistischer Einschätzung.

> Mehr Outdoor-Inspiration gibt's im Video





WARUM HÖHENMETER MEHR FORDERN ALS DISTANZ

Viele orientieren sich bei der Tourenplanung an den Kilometern. Für die tatsächliche Belastung sind jedoch die Höhenmeter oft entscheidender. Mit jedem Anstieg steigt der Energiebedarf deutlich an, gleichzeitig nehmen Trittsicherheit und Konzentration im Verlauf der Tour kontinuierlich an Bedeutung zu. Wer mehrere Anstiege hintereinander bewältigt, beansprucht Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Stoffwechsel dauerhaft – auch wenn das Tempo moderat bleibt. Deshalb lohnt sich ein regelmäßiger Kontrollblick auf die eigene Belastung. Kannst du dich noch problemlos unterhalten? Ist dein Atem ruhig genug, um längere Passagen ohne Pause zu bewältigen? Wer diese Signale früh wahrnimmt und das Tempo entsprechend anpasst, bleibt länger leistungsfähig und vermeidet unnötige Belastungsspitzen.

Gerade auf Kammwanderungen entscheidet nicht die höchste Geschwindigkeit über eine erfolgreiche Tour, sondern die Fähigkeit, über Stunden konstant Leistung abzurufen.

RISIKEN REALISTISCH EINORDNEN

Auch im goldenen Herbst bleiben Berge und Mittelgebirge ernstzunehmendes Terrain. Tage werden kürzer. Schattenbereiche bleiben länger kühl. Wind kann auf offenen Höhen deutlich kräftiger sein als im Tal. Wer auf langen Kämmen unterwegs ist, sollte Alternativen kennen, Abbruchpunkte definieren und die Zeit im Blick behalten. Gerade im Schwarzwald oder Harz können Nebelbänke schnell die Orientierung erschweren, während im Allgäu technische Passagen bei Müdigkeit anspruchsvoller werden. Risiko entsteht selten plötzlich. Es wächst aus Nachlässigkeit.

WARUM WIR DIE KANTE SUCHEN

Es gibt einen Moment auf langen Höhenwegen, in dem sich Anstrengung in Klarheit verwandelt. Die Schritte laufen automatisch, der Atem ist tief, der Blick weit. Der Körper arbeitet – aber ohne Wider-

icebreaker
Move to natural

MERINOKOMFORT FÜR UNTERWEGS

Gebürstete Merinowolle mit TENCEL™ Lyocell sorgt für angenehme Wärme und hohe Atmungsaktivität. Hoher Tragekomfort und viel Bewegungsfreiheit machen den Midlayer zum perfekten Tourenpartner.

Damen- oder Herren-Midlayer

MERINO 400 REALFLEECE™

GRID PEAKSLAND LS HALF ZIP 199,95€





LOWA

ROBUST UND WETTERFEST

Made in Germany – mit hochwertigem Veloursleder, einer dämpfenden LITECELL PU-Zwischensohle, einer griffigen Vibram-Außensohle und wasserdichtem GORE-TEX®-Schutz bietet der Schuh zuverlässigen Halt, Komfort und Ausdauer – selbst auf langen Strecken und bei wechselhaftem Wetter.

Damen- oder Herren-Trekkingschuh
LOWA EXPLORER GTX MID (Ws) 240,00 €



LOWA

VERLÄSSLICH BEI JEDEM SCHRITT

Die ideale Kombination aus Dämpfung, Stabilität und Flexibilität – für abwechslungsreiche Wege im Familienalltag. GORE-TEX® schützt vor Nässe, während die LITECELL PU-Zwischensohle und die Vibram-Außensohle für Komfort, Grip und Dynamik sorgen.

Damen- oder Herren-Trekkingschuh
LOWA EXPLORER GTX LO (Ws) 200,00 €



stand. Gedanken werden ruhig. Entscheidungen klar. Diese Art von Erschöpfung ist konstruktiv. Sie leert nicht aus, sie sortiert. Nach vielen Höhenmetern fühlt sich der Kopf leichter an. Der Alltag wirkt kleiner. Probleme verlieren an Schärfe.

Vielleicht ist genau das der Grund, warum wir die Kante suchen. Nicht wegen der Aussicht allein. Sondern wegen des Zustands, den wir dort erreichen.

WAS EINE STARKE HERBSTKANTE KOMPLETT MACHT

Für lange Tage auf der Kante braucht es keine überladene Ausrüstung – sondern durchdachte Basics. Ein griffiger Schuh sorgt für Stabilität auf wechselndem Untergrund. Eine atmungsaktive Trekkinghose unterstützt Bewegungsfreiheit über viele Stunden. Ein funktionierendes Layering-System mit temperaturregulierendem First Layer, winddichter Jacke und flexibel einsetzbaren Accessoires ermöglicht schnelle Anpassung an wechselnde Belastung.

Im Rucksack: ausreichend Flüssigkeit, ein warmes Getränk, kompakte Energiezufuhr und eine zusätzliche Schicht für längere Pausen. Mehr ist nicht nötig. Denn am Ende entscheidet nicht das Material über die Kante. Sondern dein Rhythmus.

**Herbstkanten fordern Leistung.
 Und genau darin liegt ihre Stärke.**

Tourenideen für ambitionierte Herbsttage

HARZ – BROCKEN UMRUNDUNG & HOCHFLÄCHEN



Lange, offene Abschnitte mit stetigem Höhenprofil und weiten Hochflächen. Perfekt für gleichmäßiges Tempo, ausdauernde Tages Touren und konzentriertes Wandern im eigenen Rhythmus.

RHÖN – HOCHRHÖNER ETAPPEN



Rhythmische Höhenzüge mit moderaten, aber kontinuierlichen Anstiegen. Perfekt für konstantes Tempo, Ausdauer und kontrollierte Belastungssteuerung.

SCHWARZWALD – WESTWEG KAMMSTÜCKE



Konstante Höhenrücken mit viel Bewegungszeit und weiten Ausblicken. Perfekt für strukturierte Tages Touren, gleichmäßiges Tempo und ausdauerndes Wandern.

ALLGÄU – NAGELFLUHKETTE



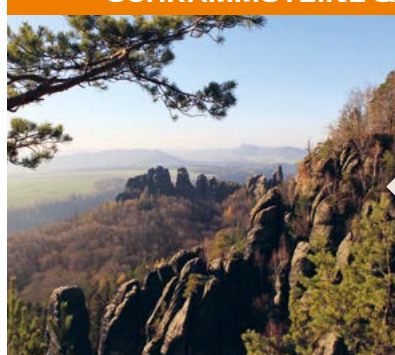
Mehr Höhenmeter, mehr Technik, mehr Präzision. Perfekt für erfahrene Wanderer mit guter Kondition und technischer Sicherheit.

BAYERISCHER WALD – GOLDSTEIG



Lange Höhenzüge, abwechslungsreiche Waldpassagen und aussichtsreiche Gipfel machen ihn zu einer idealen Tour für ausdauernde Wanderer. Perfekt für lange Etappen mit stetigem Rhythmus und vielen Höhenmetern.

SÄCHSISCHE SCHWEIZ – SCHRAMMSTEINE & GRATWEGE



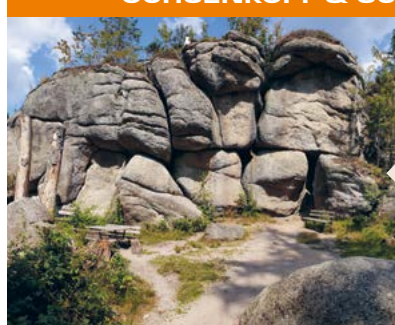
Kurze, aber technisch anspruchsvolle An- und Abstiege, schmale Felssteige und spektakuläre Ausblicke verlangen Trittsicherheit und Konzentration. Ideal für alle, die Präzision ebenso schätzen wie Kondition.

THÜRINGER WALD – RENNSTEIG



Überzeugt mit langen Kammabschnitten, gleichmäßigen Anstiegen und abwechslungsreichen Waldlandschaften. Perfekt, um Ausdauer, Tempogefühl und Energiemanagement über viele Kilometer zu trainieren.

FICHELGEBIRGE – HÖHENWEG OCHSENKOPF & SCHNEEBERG



Granitblöcke, wurzelige Pfade und stetige An- und Abstiege fordern Trittsicherheit und Konzentration. Eine abwechslungsreiche Tour für alle, die Mittelgebirge mit alpinem Charakter schätzen.



EXPERTENTIPP WANDERSOCKEN



OUTDOOR
EXPERTS



HOME OF
EXPERTS



Oft sind nicht die Wanderschuhe die Ursache für kalte Füße. Warum Atmungsaktivität bei Wandersocken anders funktioniert, als viele denken, und welche Sockendicke bei kühlen Temperaturen wirklich sinnvoll ist.

KALTE FÜSSE, ADE!

Atmungsaktive Wandersocken für die Herbsttour

Herbsttouren stellen besondere Anforderungen an Körper und Ausrüstung. Morgens ist's kühl, im Anstieg wird einem schnell warm, im Abstieg wieder kälter. Genau in diesem Wechsel zeigt sich, ob Ausrüstungsgegenstände wie Socken funktionieren.

Doch wie hängen Funktion, Wärme und Komfort bei Socken zusammen? Anders als bei Shirts oder Baselayers kann Schweiß am Fuß nicht einfach nach außen entweichen. Die Schuhsohle blockiert den Abtransport. Eine gute Wandersocke funktioniert aus diesem Grund so: Sie nimmt kurz Feuchtigkeit an der Fußsohle auf, sammelt diese jedoch nicht, sondern transportiert sie aktiv nach oben – in den Bereich des Rists, wo sie besser verdunsten kann.

Wie das möglich ist? Nun, die Konstruktion macht's. Hochwertige Wandersocken arbeiten mit mehreren Materialzonen. Direkt an der

Haut kommen Fasern zum Einsatz, die Feuchtigkeit nicht speichern. Darüber liegt eine Schicht, die den Schweiß aufnimmt und weiterleitet. So bleibt die Fußsohle trockener.

Und das ist wichtig. Denn sollte sich Feuchtigkeit beständig an der Fußsohle sammeln, erhöht sich das Blasenrisiko. Zudem fangen die Füße schneller an zu frieren. Beides braucht niemand auf einer entspannten Wandertour.

WARUM MATERIAL-MISCHUNGEN ENTSCHEIDEND SIND

Schauen wir uns das Ganze genauer an und räumen zunächst mit einem Mythos auf. Wer denkt, möglichst dicke Socken – und diese dann aus 100 % Merinowolle – seien die beste Wahl, liegt falsch. Es

Sockendicke im Überblick: Was passt wann?



10–15 °C: dünn bis mittel – bei viel Bewegung

5–10 °C: mittlere Sockendicke als Allroundlösung

unter 5 °C: je nach Aktivität mittel bis dick

Warme Füße entstehen nicht durch möglichst dicke Socken, sondern durch ein trockenes Fußklima. Wer das berücksichtigt, ist auch bei wechselhaften Herbstbedingungen deutlich komfortabler unterwegs.

Dünn: hohe Atmungsaktivität, wenig Polsterung – ideal bei milderer Temperaturen und viel Bewegung.

Mittel: ausgewogenes Verhältnis aus Dämpfung und Klima – die beste Wahl für typische Herbsttouren.

Dick: mehr Polsterung und Komfort – sinnvoll bei kalten Temperaturen oder geringer Aktivität.

WICHTIG:

Die Dicke bestimmt vor allem die Dämpfung, nicht die Wärme. Entscheidend ist, wie gut die Socke Feuchtigkeit vom Fuß wegtransportiert.

Unser Expertentipp:

Achte beim Kauf nicht nur auf Material oder Dicke, sondern vor allem auf die Konstruktion und Passform der Socke. Gute Wandersocken sitzen stabil, reduzieren Reibung und unterstützen den Feuchtigkeitstransport gezielt von der Fußsohle weg. Das hält den Fuß trockener – und damit länger angenehm warm. Für klassische Herbsttouren ist eine mittlere Polsterung meist eine gute Wahl, besonders in festen Wanderschuh. Wichtig: Wer sich viel bewegt, braucht weniger Isolation – dafür aber gutes Feuchtigkeitsmanagement und einen sicheren Sitz im Schuh.



> Mehr Expertenwissen zu diesem und weiteren Themen findest du hier



klingt zwar logisch, auf Naturwolle zu setzen, greift aber zu kurz. Entscheidend ist nicht der Anteil, sondern das Zusammenspiel der Materialien.

Merino bringt wichtige Eigenschaften mit: Es wirkt temperaturregulierend, ist geruchshemmend und fühlt sich auch bei Feuchtigkeit angenehm an – nimmt diese jedoch eher auf. Synthetische Fasern sorgen dagegen für Stabilität, Formhalt und besseren Feuchtigkeitstransport. Erst die Kombination macht also eine gute Socke und schafft die Grundlage für Wärme.

Und wie sieht's mit der Sockendicke aus? Tatsächlich sagt die Dicke vor allem etwas über Polsterung, Dämpfung und Stabilisierung des Fußes aus – nicht über die tatsächliche Wärmeleistung.

Dicke Modelle bieten mehr Schutz und Komfort, besonders in festen Bergschuhen oder bei langen Abstiegen. Dünnere Socken sind atmungsaktiver und eignen sich besser bei höherer Aktivität oder milderem Temperaturen. Und wie wir gelernt haben: Je trockener die Füße, desto wärmer bleiben sie.

HERBSTTOUREN: DAS RICHTIGE SOCKEN-SETUP

Gerade auf mehrtägigen Touren zeigt sich die Qualität der Socke. Hier zählt nicht nur das Material – auch die Intensität der Aktivität und die Art der Belastung spielen eine Rolle. Die richtige Wahl hängt also nicht nur von der Temperatur ab.

Eine Merino-Mischsocke mit mittlerer bis stärkerer Polsterung bietet bei Herbsttouren die beste Balance. Sie reduziert Druck im Schuh, bleibt auch nach mehreren Tagen tragbar und sorgt für ein stabiles Fußklima – selbst bei wechselnden Temperaturen.

FALKE
ERGONOMIC
SPORT SYSTEM

KOMFORT BEI JEDEM SCHRITT

Merinowolle und die 3-Lagen-Konstruktion sorgen für ein angenehmes Fußklima. Polsterzonen schützen vor Druckstellen und Blasen, die anatomische Passform bietet hohen Komfort – auch auf langen Touren.

**Damen- oder Herren-Trekkingsocken
TK1 ADVENTURE WOOL 30,00 €**

Mittelstarke Polsterung, feuchtigkeitsableitende 3-Lagen-Konstruktion und eine Merinowollmischung sorgen für trockene Füße und hohen Komfort auf vielseitigen Trekkingtouren.

**Damen- oder Herren-Trekkingsocken
TK2 EXPLORE 27,00 €**

Die Kompressionszone unterstützt die Stabilität des Sprunggelenks. Mittelstarke Polsterung, optimale Passform und ein Merinowollmix sorgen für hohen Tragekomfort und ein angenehmes Fußklima.

**Damen- oder Herren-Trekkingsocken
TK COMPRESSION STABILIZING 29,00 €**



MAKING OF DES LOWA® EXPLORER

Wie entsteht ein neuer, moderner Trekkingschuh?

Hinter dem LOWA® EXPLORER stehen Designer, Produktentwickler und Modellbauer, die ihre Erfahrungen aus unzähligen Kilometern auf Trails, Wanderwegen und in alpinem Gelände einbringen. Sie analysieren die Anforderungen moderner Trekkingsabenteuer, entwickeln Konzepte, testen Prototypen und optimieren jedes Detail der Passform. So entsteht in enger Zusammenarbeit ein Trekkingschuh, der Komfort, Stabilität und Langlebigkeit auf höchstem Niveau vereint.



Sobald die Entwicklung abgeschlossen ist, beginnt die Umsetzung. Sorgfältig ausgewählte Materialien werden zu einem präzise abgestimmten System aus Obermaterial, Futter, Dämpfung, Stabilisierungselementen, Schnürung und Laufsohle zusammengeführt. Jede einzelne Komponente erfüllt dabei eine klare Funktion und trägt dazu bei, die Performance des LOWA® EXPLORER auf anspruchsvollen Touren sicherzustellen.

Aus zahlreichen Einzelteilen entsteht Schritt für Schritt ein durchdachtes Gesamtprodukt. Die Komponenten werden präzise verarbeitet, vernäht und geformt, bevor der Schuh auf dem Leisten seine endgültige Form erhält. Anschließend werden Schaft und Sohle zu einer Einheit verbunden. Jeder Fertigungsschritt erfordert technisches Know-how, handwerkliche Präzision und die Erfahrung, die LOWA seit Jahrzehnten auszeichnet.

Was später als ein einzelner Trekkingschuh wahrgenommen wird, ist das Ergebnis einer Vielzahl perfekt aufeinander abgestimmter Elemente. Vom ersten Entwurf über die Entwicklung bis hin zur abschließenden Qualitätskontrolle steckt in jedem LOWA® EXPLORER die Leidenschaft, Sorgfalt und Handwerkskunst, die hochwertige Outdoor-Ausrüstung ausmachen.



INNOVATIV, BEQUEM & LEICHT

Der LOWA® EXPLORER vereint Tradition mit Moderne. Durch die Kombination einer dämpfenden LITECELL PU-Zwischensohle mit der traditionellen klebegezwickten Bauweise ist ein moderner Hybrid entstanden: leicht, komfortabel und stabil. Der Trekkingschuh verbindet Leichtigkeit und Tragekomfort eines Trailrunningschuhs mit der Stabilität und Robustheit eines Bergstiefels.



AUSGEZEICHNETE BODENHAFTUNG

Für sicheren Grip auf verschiedensten Untergründen sorgt die Vibram-Außensohle mit 5 mm tiefen Stollen, selbst bei wechselnden Witterungsbedingungen und besonders in unwegsamem Gelände.

Auch nach zahlreichen Touren bleibt der LOWA® EXPLORER nachhaltig einsatzbereit: Ist die Laufsohle abgenutzt, lässt sich der Schuh bei Bedarf unkompliziert wiederbesohlen.



WASSERDICHT & ATMUNGSAKTIV

Trockene Füße dank GORE-TEX® Durch die integrierte Membran bleiben die Schuhe innen trocken und schützen so auch vor Reibung und Blasen. Langen Wanderungen auch bei nassen Bedingungen steht nichts im Wege.

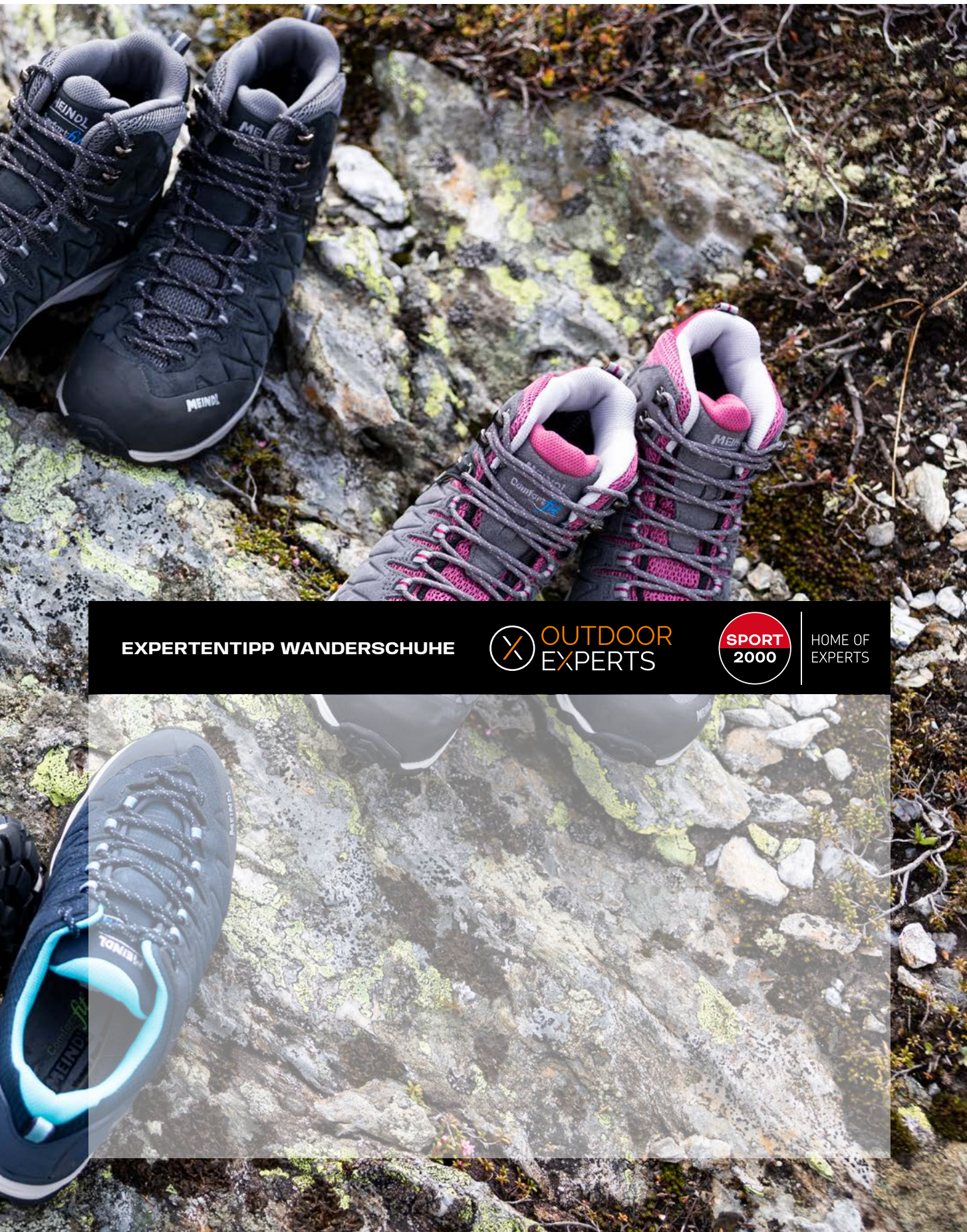
Das Ergebnis ist ein Trekkingschuh, der auf langen Touren Sicherheit, Komfort und Verlässlichkeit bietet. Der LOWA® EXPLORER wurde entwickelt, um unterschiedlichsten Anforderungen gerecht zu werden und bei jedem Schritt ein überzeugendes Tragegefühl zu vermitteln. Wer den Unterschied selbst erleben möchte, sollte den LOWA® EXPLORER im Sportfachhandel anprobieren.

Hier lässt sich erleben, wie sich präzise Entwicklung, hochwertige Materialien und eine sorgfältige Fertigung zu einem durchdachten Gesamtkonzept verbinden. Denn erst das perfekte Zusammenspiel aller Komponenten macht einen Trekkingschuh aus, der den Anforderungen anspruchsvoller Touren zuverlässig gerecht wird.

Denn die Qualität der Entwicklung und Fertigung eines Trekkingschuhs zeigt sich dort, wo sie zählt: draußen in der Natur.







EXPERTENTIPP WANDERSCHUHE



OUTDOOR
EXPERTS



HOME OF
EXPERTS

Comfort fit®: Wenn Schuh und Fuß eins werden

WARUM PASSFORM MEHR IST ALS NUR GRÖSSE

Im Fachgeschäft sitzen Wanderschuhe oft gut. Doch erst draußen zeigt sich, ob sie wirklich passen. Warum Passform mehr ist als Größe und wie das Comfort fit®-Konzept von Meindl von Alltag bis Wandertour funktioniert.

Beim Wandern merkst du schnell, wo's im Schuh nicht passt: Vorn wird es eng, die Zehen stoßen an, im Abstieg entsteht Druck. Das liegt oft nicht an der Größe – sondern an der Form des Schuhs. Genau hier setzt Meindl mit Comfort fit® an: Der Schuh soll sich am Fuß orientieren, nicht umgekehrt. Der Ansatz beginnt im Vorfußbereich. Der Leisten ist so aufgebaut, dass im Ballenbereich mehr Platz entsteht. Die Zehen werden nicht zusammengedrückt, sondern können sich natürlich ausrichten. Entscheidend ist dabei die Stellung der Großzehe: Sie bleibt gerade, statt seitlich abgelenkt zu werden. Das reduziert Druck – besonders auf langen Strecken oder wenn der Fuß im Laufe des Tages breiter wird.

Comfort fit® bedeutet dabei nicht nur einfach „ein weiter Schuh“. Viele Wanderschuhmodelle mit mehr Volumen schaffen vor allem im Schaftbereich zusätzlichen Raum – der Fuß hat insgesamt mehr Platz, aber nicht unbedingt dort, wo er ihn braucht. Meindl geht einen anderen Weg. Der Schuh ist vorn breiter, bleibt im Mittelfuß und an der Ferse aber präzise geführt. So entsteht Halt, ohne den Vorfuß einzuengen.

Ein zentraler Unterschied liegt unter dem Fuß. Bei Comfort fit® wird nicht nur der Leisten angepasst, sondern auch die Sohlenbasis verbreitert. Der Hintergrund: Steht ein breiter Fuß auf einer zu schmalen Sohle, fehlt seitlich die Auflage. Genau das wird hier vermieden. Die breitere Sohle sorgt dafür, dass der Fuß vollständig aufliegt und stabiler steht. Gleichzeitig unterstützt der Aufbau ein gleichmäßigeres Abrollen – der Schritt wirkt flüssiger, weil der Fuß besser geführt wird. Gerade im Abstieg zeigt sich das deutlich. Hier liegt mehr Druck auf dem Vorfuß. Fehlt die Auflage oder der Platz, entstehen schnell Druckstellen oder Unsicherheit im Schritt.

Comfort fit® kombiniert deshalb zwei Dinge: eine passende Form im Vorfuß und eine stabile Basis unter dem Fuß. So bleibt der Schritt auch unter Belastung kontrolliert. Auch das Fußbett ist Teil dieses Konzepts. In den Wanderschuhen kommt ein stabil aufgebautes Fußbett zum Einsatz, unter anderem mit Korkanteil und zusätzlicher

Comfort fit®: Warum Form entscheidend ist

1 Mehr Platz im Vorfuß:

Der Leisten ist im Ballenbereich breiter aufgebaut. Die Zehen werden nicht eingeeengt, die Großzehe bleibt in ihrer natürlichen Position.

2 Breitere Sohlenbasis:

Der Fuß steht vollständig auf der Sohle. Gerade bei breiteren Füßen sorgt das für mehr Stabilität und eine gleichmäßigere Belastung.

3 Gezielte Passform statt „weit“:

Comfort fit® erweitert nicht das gesamte Volumen, sondern nur dort, wo der Fuß Raum braucht – vorne. Ferse und Mittelfuß bleiben präzise geführt.

Dämpfung im Fersenbereich. Das sorgt für eine feste Grundlage und nimmt gleichzeitig Stöße auf. Wichtig dabei: Es handelt sich nicht um ein orthopädisches Fußbett, sondern um eine funktionale Lösung für den Einsatz draußen. Diese kommt einer orthopädischen Lösung jedoch sehr nah.

Je nach Einsatzbereich wird das Konzept angepasst. Im klassischen Hiking-Segment sind die Schuhe stabiler aufgebaut, mit festerer Brandsohle und mehr Verwindungssteifigkeit – ausgelegt für lange Touren und verlässlichen Halt. In sportlicheren Modellen, wie etwa Low- oder Mid-Cut-Schuhen, kommt ein leichteres Setup zum Einsatz, abgestimmt auf mehr Dynamik.

Unser Expertentipp:

Teste Wanderschuhe nicht nur im Stand, sondern unter Belastung. Viele Fachgeschäfte bieten die Möglichkeit, auf schiefen Ebenen oder kleinen Teststrecken zu laufen. Nutze das gezielt. Besonders bergab zeigt sich, ob der Vorfuß genug Platz hat. Deine Zehen sollten nicht anstoßen und sich frei bewegen können, während die Ferse stabil sitzt. Wenn du vorne ausweichst oder Druck entsteht, passt die Form nicht – auch wenn die Größe stimmt.



> Mehr Expertenwissen zu diesem und weiteren Themen findest du hier

Comfortfit®

Wanderschuhe mit Comfort fit® sind grundsätzlich so aufgebaut, dass sie repariert und neu besohlt werden können. Das verlängert die Nutzungsdauer, besonders bei stabileren Hiking-Schuhen.



Und auch im Alltag findet sich das Prinzip wieder. Die sogenannten Meindl Power Walker übertragen den Comfort fit®-Ansatz auf Schuhe für Reise, Stadt oder längere Strecken auf festem Untergrund. Der Aufbau ist weniger technisch, die Idee bleibt gleich: eine Form, die den Fuß unterstützt, statt ihn einzuengen.

Passform entsteht nicht durch mehr Material oder zusätzliche Features, sondern durch die richtige Konstruktion. Ein Wanderschuh funktioniert dann, wenn dein Fuß darin arbeiten kann – ohne eingeschränkt zu werden. Nicht zuletzt eignet sich Comfort fit® nicht nur für Menschen mit breiteren Füßen. Auch wer bei langen Wanderungen merkt, dass der Vorfuß anschwillt, oder klassische

MEINDL
Shoes For Actives



Comfortfit®

KOMFORT TRIFFT TRITTSICHERHEIT

Die Comfort fit®-Modelle überzeugen durch die weit nach vorne gezogene Schnürung und bieten durch die Fertigung über den speziellen Comfort fit®-Leisten mehr Platz im Ballenbereich, bei dennoch eng sitzender Ferse. Dank GORE-TEX® sind die Schuhe garantiert atmungsaktiv und wasserdicht.

1 Damen- oder 2 Herren-Outdoorschuh
MONDELLO GTX 199,90 €

3 Damen- oder 4 Herren-Wanderschuh
MONDELLO MID GTX 219,90 €



Leisten im Ballenbereich als einengend empfindet, kann von der Konstruktion profitieren. Entscheidend bleibt dennoch die individuelle Passform. Denn jeder Fuß unterscheidet sich in Form, Spannweite und Fersenbreite. Deshalb ersetzt auch das beste Passformkonzept nicht die Anprobe im Fachhandel. Dort lässt sich prüfen, ob Ferse und Mittelfuß sicher sitzen, während die Zehen ausreichend Bewegungsfreiheit behalten. Erst wenn Leisten, Sohlenaufbau und Fuß harmonisch zusammenarbeiten, kann ein Wanderschuh seine Stärken auf langen Touren, im Alltag oder auf Reisen wirklich ausspielen. Genau darin liegt der Gedanke hinter Comfort fit®: nicht mehr Platz um jeden Preis, sondern Platz dort, wo der Fuß ihn tatsächlich braucht.



EXPERTENTIPP SOFTSHELL

 **OUTDOOR
EXPERTS**



HOME OF
EXPERTS

MEHR LUFT. MEHR BEWEGUNG.

Wie Softshell funktioniert

Softshelljacken fühlen sich anders an als klassische Hardshells – weicher, beweglicher, weniger abgeschottet. Genau darin liegt ihr Vorteil. Wie Material, Aufbau und Luftdurchlässigkeit zusammenspielen und wann Softshell die bessere Wahl ist.

Im Kern beschreibt Softshell kein einzelnes Material, sondern ein Funktionsprinzip. Ziel ist es, Wind zu reduzieren, ohne den Luftaustausch vollständig zu blockieren. Im Unterschied zur Hardshell, die möglichst dicht ist und vor allem vor Regen schützt, arbeitet Softshell

bewusst mit einer gewissen Luftdurchlässigkeit. Diese sorgt dafür, dass entstehende Wärme und Feuchtigkeit kontinuierlich nach außen abgegeben werden können. Genau darin liegt der eigentliche Vorteil: Softshell reguliert aktiv, statt nur abzuschirmen. Dieser Ansatz zeigt sich auch im Tragegefühl. Softshellmaterialien sind weich, elastisch und oft leicht angeraut auf der Innenseite. Sie passen sich dem Körper an, machen Bewegungen mit und tragen sich deutlich ruhiger und weniger „technisch“ als eine klassische Hardshell. Diese ist meist glatter, steifer und stärker auf Schutz ausgelegt. Während



FLEXIBLER SCHUTZ

Vereint angenehmen Tragekomfort mit zuverlässigem Schutz bei wechselhaftem Wetter. Die Klima Protect Membran hält Wind und Regen ab, während das weiche Fleecefutter und das atmungsaktive Material für ein ausgeglichenes Körperklima sorgen. Ideal für alle, die draußen aktiv sind und maximale Bewegungsfreiheit schätzen.

Damen-Softshelljacke Meliert
Herren-Softshelljacke mit
abnehmbarer Kapuze

79,95 €

CMP

Pflege: So bleibt deine Softshell funktional



Warum Waschen wichtig ist:

Schweiß, Hautfette und Schmutz lagern sich im Gewebe ab und reduzieren die Atmungsaktivität. Regelmäßiges Waschen erhält die Funktion.



Richtig waschen:

Bei niedrigen Temperaturen (ca. 30 °C) und mit einem milden Waschmittel reinigen. Auf Weichspüler unbedingt verzichten.

sie zuverlässig vor Regen und Wind abschirmt, entsteht schneller ein geschlossenes Klima. Softshell dagegen bleibt näher am Körper und wirkt ausgeglichener – vor allem dann, wenn sich Belastung und Temperatur häufiger verändern. Wie stark eine Softshell den Wind abhält, hängt direkt von ihrer Konstruktion ab. Dichtere Materialien oder integrierte Membranen reduzieren den Luftdurchlass deutlich und erhöhen damit den Schutz. Gleichzeitig sinkt jedoch die Fähigkeit, Feuchtigkeit schnell nach außen abzugeben. Luftdurchlässigere Varianten lassen bewusst einen minimalen Luftstrom zu, wodurch das Körperklima stabiler bleibt. Dieser Unterschied wird besonders bei Bewegung spürbar: Während sehr dichte Materialien stärker isolieren, verhindern offenere Konstruktionen ein Überhitzen.

MATERIALIEN MIT SYSTEM

Softshells bestehen in der Regel aus synthetischen Fasern wie Polyester oder Polyamid, ergänzt durch Elasthan. Diese Kombination sorgt für Abriebfestigkeit, Formstabilität und die nötige Elastizität. In vielen Fällen werden beide Materialien kombiniert, um die jeweiligen Vorteile auszubalancieren. Zunehmend kommen dabei auch recycelte Fasern zum Einsatz, etwa recyceltes Polyester. Entschei-

dend bleibt jedoch die Verarbeitung: Gewebedichte, Stretch-Anteil und – je nach Modell – eine zusätzliche Membran bestimmen, wie viel Wind abgehalten wird und wie aktiv das Material Feuchtigkeit transportieren kann. Ein wichtiger Bestandteil ist der Stretch-Anteil. Er sorgt nicht nur für Bewegungsfreiheit, sondern stabilisiert auch den Sitz der Jacke am Körper. Im Lagenprinzip nimmt Softshell eine flexible Rolle ein. Bei trockenen Bedingungen kann sie als äußere Schicht getragen werden und ersetzt dabei oft die Kombination aus isolierender Zwischenschicht und Wetterschutz. Wird es nasser oder windiger, lässt sie sich problemlos unter einer Hardshell tragen. Dadurch entsteht ein variables System, das sich schnell anpassen lässt, ohne unnötig viele Schichten aufzubauen.

Softshell ist dabei nicht gleich Softshell. Je nach Einsatz unterscheiden sich die Modelle deutlich. Leichtere Varianten sind stärker auf Atmungsaktivität ausgelegt und eignen sich für intensive Bewegung. Gefütterte Modelle bieten mehr Wärme, reagieren dafür aber träger auf Belastung. Hybride Konstruktionen kombinieren unterschiedliche Materialzonen, um Schutz und Luftdurchlässigkeit gezielt zu steuern. Welche Variante sinnvoll ist, hängt daher weniger von der Temperatur als von Aktivität und Einsatzbereich ab. In Bezug auf Feuchtigkeit stößt das Material an klare Grenzen. Softshell ist wasserabweisend, aber nicht wasserdicht. Eine DWR-Imprägnierung sorgt dafür, dass leichter Regen zunächst abperlt. Wird das Material jedoch dauerhaft nass, verliert es an Isolationsleistung, da die eingeschlossene Luft verdrängt wird. Für anhaltenden Regen bleibt deshalb eine Hardshell die bessere Wahl.

IDEAL FÜR AKTIVE TOUREN

Softshell spielt seine Stärke überall dort aus, wo Bewegung und wechselnde Bedingungen zusammenkommen. Beim Wandern, Trekking oder auf Touren in der Übergangszeit sorgt sie für ein ausgeglichenes Verhältnis aus Schutz und Atmungsaktivität. Genau diese Balance macht Softshelljacken zu einem der vielseitigsten Layer im Outdoor-Bereich.

Regelmäßige Pflege sorgt für Atmungsaktivität, Wetterschutz und eine lange Lebensdauer – damit deine Softshelljacke immer zuverlässig funktioniert.



Imprägnierung auffrischen:

Wenn Wasser nicht mehr abperlt, sollte die DWR-Imprägnierung erneuert werden. Leichte Wärme, etwa durch einen Trockner oder vorsichtiges Bügeln – sofern vom Hersteller freigegeben –, kann zusätzlich helfen, die Imprägnierung zu reaktivieren.



Typischer Fehler:

Zu selten waschen. Die Jacke kann dann nicht mehr „atmen“. Verschmutzungen beeinträchtigen die Funktion stärker als der Waschvorgang selbst.

Unser Expertentipp:

Nicht jede Softshell fühlt sich gleich an. Dichtere Materialien wirken zunächst schützender, bauen bei Bewegung aber schneller Wärme auf. Leichtere, luftdurchlässige Konstruktionen regulieren aktiver und sind oft angenehmer, wenn du länger in Bewegung bist.

> Mehr Expertenwissen zu diesem und weiteren Themen findest du hier





OUTDOOR IST EINE LEBENSEINSTELLUNG





© CMP

Outdoor bedeutet nicht immer, einen Gipfel zu erklimmen oder eine anspruchsvolle Route zu meistern. Es kann auch die ruhige Auszeit während eines Wochenendtrips sein, ein Spaziergang durch die Stadt, bei dem man bewusst Zeit im Freien verbringt, das erste Stretching vor einer entspannten Trainingseinheit oder einfach der Entschluss, mehr vom Tag draußen zu erleben.

Für CMP beginnt Outdoor genau in diesen Momenten: wenn Menschen unterwegs sind, Neues entdecken, frei durchatmen und Kleidung tragen, die jede Bewegung mitmacht, ohne sie auszubremsten.

Dieses Verständnis von Outdoor wird immer vielfältiger und entspricht dem Lebensgefühl unserer Zeit. Outdoor-Kultur richtet sich längst nicht mehr nur an einen bestimmten Typ von Sportler oder Abenteurer. Sie verbindet Familien, junge Communities, Reisende, ambitionierte Sportler ebenso wie Menschen, die sich im Alltag mehr Komfort, Freiheit und Nähe zur Natur wünschen. CMP greift diese Entwicklung auf und überträgt seine technische Kompetenz auf unterschiedliche Lebenswelten. Im Mittelpunkt steht dabei stets dasselbe Ziel: Kleidung zu entwickeln, die Menschen in Bewegung und im Alltag zuverlässig begleitet. Das ist kein Richtungswechsel, sondern eine konsequente Erweiterung des bisherigen Horizonts.

Ein Ausdruck dieses Ansatzes ist Athleisure, die neue Lifestyle-Linie von CMP. Reisen, Freizeit, leichte Aktivitäten, spontane Auszeiten und entspannte Momente finden in einer vielseitigen Garderobe zusammen. Weiche Naturfasern wie TENCEL™ Lyocell, elastische Materialien, bügelfreie Kleidungsstücke und unkomplizierte Silhouetten erfüllen ein grundlegendes Bedürfnis: sich den ganzen Tag über wohl und zugleich gut angezogen zu fühlen. So wird das Outdoor-Lebensgefühl ganz selbstverständlich Teil des Alltags.

Für die jüngere Generation ist Bewegung zugleich Ausdruck der eigenen Identität. Collective [of] Moving People, die Urban-Outdoor-Linie von CMP für die Generation Z und alle, die deren Haltung teilen, richtet sich an Menschen, die selbstverständlich zwischen Stadt, Natur, Musik, Reisen und Sport wechseln, ohne diese Welten klar voneinander zu trennen. Lässige Schnitte, funktionale Details und genderneutrale Silhouetten stehen für eine Community, die mit Kleidung Zugehörigkeit, Kreativität und Unabhängigkeit aus-

drückt. Von der Skate-Session bis zum Trail, vom Bahnsteig bis zum Sommerwochenende unter freiem Himmel: Die Linie begleitet einen Lebensstil, der flexibel, gemeinschaftlich und immer in Bewegung ist.

Mit Blick auf den Winter findet dieselbe Vision durch CMP Premium auch in den Bergen ihren Ausdruck. Die neue Skibekleidungslinie richtet sich an alle, die technischen Schutz mit anspruchsvollem Stil verbinden möchten. Klare Linien, komfortable Passformen und sorgfältig ausgearbeitete Details begleiten aktive Stunden im Schnee ebenso wie entspannte Momente danach. Die Grenzen zwischen Sport und Lifestyle werden dabei zunehmend fließend. Auch hier steht nicht das Produkt selbst im Mittelpunkt, sondern das Erlebnis, das es ermöglicht.

Was diese unterschiedlichen Geschichten verbindet, ist weder ein bestimmter Ort noch eine Jahreszeit oder Aktivität. Es ist ein gemeinsames Gefühl: der Wunsch, draußen zu sein – und zwar auf die ganz eigene Weise. CMP möchte dieses Erlebnis einem breiteren Publikum zugänglich machen: mit Kleidung, die Komfort, technische Funktionalität, italienischen Stil und die Freude an Farbe miteinander verbindet.

**Es ist ein einfaches Versprechen:
Jeder Mensch soll die Natur auf seine ganz persönliche Weise erleben können.**



© CMP

RAUS BEI ABENTEUERWETTER

 **OUTDOOR
EXPERTS**



HOME OF
EXPERTS





Warum Regentage die besseren Geschichten schreiben

RAUS BEI ABENTEUERWETTER



Der Himmel ist grau. Der Wind drückt Wolken über die Dächer. Auf den Wegen sammeln sich Pfützen, Äste knacken, Blätter wirbeln über den Asphalt. Für viele ist das ein Signal, drinnen zu bleiben. Für Familien kann es das genaue Gegenteil sein. Denn genau an solchen Tagen verändert sich draußen alles. Wege werden unberechenbarer. Wasser sucht sich neue Routen. Geräusche werden intensiver. Landschaft wird lebendig. Was bei Sonnenschein nett wirkt, bekommt jetzt Charakter. Und Charakter ist spannender als Perfektion. Abenteuerwetter ist kein Kompromiss. Es ist eine Einladung.

Warum gerade diese Tage hängen bleiben

Wenn alles glattläuft, erinnert man sich selten daran. Doch wenn es regnet, der Wind stärker wird und man gemeinsam entscheidet: „Wir gehen trotzdem“, entsteht ein anderes Gefühl: Teamgeist. Man trotz nichts. Man nutzt es. Pfützen sind keine Hindernisse, sondern Spielräume. Wind ist kein Störfaktor, sondern Energie. Regen ist keine Einschränkung, sondern Kulisse. Kinder spüren sofort, wenn Erwachsene selbst überzeugt sind. Wer nicht zögert, sondern neugierig bleibt, macht aus einem grauen Tag ein Projekt. Und genau diese Tage sind es, von denen später erzählt wird.

Nicht einfach rausgehen. Sondern raus mit Auftrag.

ABENTEUER-IDEEN MIT ECHTEM WOW-FAKTOR



1 Die 90-Minuten-Expedition

Statt „Spaziergang“ gibt es eine Mission mit klarer Zeit.

Aufgabe:

In 90 Minuten einen Rundkurs finden, der mindestens drei Elemente enthält:

- Wasser
- Höhenunterschied
- unbefestigten Untergrund

Zusatz-Challenge:

Kein Weg darf zweimal benutzt werden. Plötzlich wird der Nachmittag zur Expedition. Kartenlesen. Entscheiden. Abkürzungen finden. Umwege akzeptieren. Das fühlt sich nicht nach „Gassi gehen“ an. Sondern nach eigenem Projekt.



2 Capture the Shelter

Regen und Wind? Perfekt.

Ziel:

Findet einen Ort, der wirklich Schutz bietet. Nicht die erste Hütte. Nicht die Bank unter dem Baum. Sondern strategisch klug gewählt.

Kriterien:

- windgeschützt
- möglichst trocken
- mit guter Übersicht

Wenn der Ort gefunden ist, wird er optimiert. Äste ergänzen. Boden verbessern. Sitzfläche bauen. Am Ende wird bewertet: Würde man hier eine Nacht überstehen? Das klingt groß. Und fühlt sich groß an.



3 Die Natur-Herausforderung

Jeder bekommt eine Aufgabe:

- Finde den stabilsten Ast (Tragtest!).
- Finde einen Stein, der komplett wasserabweisend wirkt.
- Finde den lautesten Platz im Wind.
- Finde den ruhigsten Ort im Wald.

Danach wird getestet. Kinder lieben Wettkampf – aber fair und spielerisch. Und sie entwickeln einen ganz anderen Blick auf ihre Umgebung.



4 Der Elemente- test

**Heute wird nicht gewandert.
Heute wird getestet.**

- Wie fühlt sich Wind an unterschiedlichen Stellen an?
- Wie verändert sich der Regen im Wald im Vergleich zur freien Fläche?
- Wie stark kühlt man aus, wenn man stehen bleibt?

Klingt simpel – ist aber intensives Naturerleben. Und plötzlich ist das Wetter nicht Gegner. Sondern Experimentierfeld.



5 Die „Nur draußen“- Challenge

✓ Regel:

Alles, was heute passiert, passiert draußen.

- Snack? Draußen.
- Besprechung? Draußen.
- Mini-Pause? Draußen.



Die Zeit wird begrenzt:

zum Beispiel auf zwei Stunden.



Der Effekt ist überraschend:

Wenn man sich bewusst nicht nach drinnen rettet, wird es draußen automatisch gemüthlicher.



6 Das Unbequeme bewusst wählen

**✓ Statt immer den einfachen Weg
zu nehmen:**

- durch die Pfütze statt drumherum
- über die Wurzel statt daran vorbei
- gegen den Wind statt mit

Nicht aus Trotz. Sondern aus Neugier. Das verändert die Haltung.

Jack
Wolfskin



ABENTEUER IM GEPÄCK

Der Kinderrucksack bietet Platz für alles, was kleine Entdecker unterwegs brauchen. Gepolsterte Schulterträger, Brustgurt und reflektierende Details sorgen für Komfort und Sichtbarkeit.

**Kinderrucksack
KIDS EXPLORER 15**

60,00 €

Warum das funktioniert

Kinder wollen keine „Beschäftigung“. Sie wollen Relevanz. Sobald ein Ziel, eine Challenge oder ein Auftrag im Raum steht, verändert sich die Stimmung. Regen wird Nebensache. Wind wird Kulisse. Dreck wird Trophäe. Und Eltern merken plötzlich: Man muss gar nicht animieren. Man muss nur den Rahmen setzen.

Routen mit Abenteuer-Potenzial

Nicht jede Strecke eignet sich. Gut funktionieren:

- Waldgebiete mit unterschiedlichen Untergründen
- Uferwege mit kleinen Nebenarmen
- Naturpfade mit Infotafeln und Struktur
- hügelige Abschnitte mit Windexposition
- Wege mit Unterständen oder Schutzhütten als Zwischenziel

Wichtig ist Vielfalt. Gerade bei Regen entsteht Spannung durch Wechsel.

SNACK-MISSION STATT PAUSENBROT

Ein Snack bei Abenteuerwetter ist kein Pausenfüller, er ist Teil der Story. Statt einfach zwischendurch etwas zu essen, macht die Pause zum Programmpunkt. Zum Highlight. Zum kleinen Ritual, das alle erwarten.

Die „Expeditionsration“

Verpackt Snacks einzeln wie echte Missionspakete. In Butterbrotpapier gewickelt, mit einem kleinen Symbol oder Teamnamen versehen. Jeder bekommt seine „Ration“ erst, wenn eine Aufgabe gelöst ist.

Das kann sein:

- die stabilste Wind-Basis bauen
 - eine Bach-Brücke konstruieren
 - den höchsten natürlichen Aussichtspunkt finden
- Der Snack wird zur Belohnung – aber ohne Leistungsdruck. Mehr wie ein Level-Up.

Die Regenküche to go

Warum nur Riegel? Wie wäre es mit:

- warmem Apfel-Zimt-Kompott im Thermobehälter
- Mini-Pfannkuchen vom Vortag mit Nussmus
- selbstgemachtes Popcorn mit Zimt
- herzhaftes Quesadilla-Stücke, noch leicht warm eingepackt

Das darf ruhig ein bisschen besonders sein. Denn draußen schmeckt alles intensiver.

Die „Geheimzutat“

Packt einen Überraschungssnack ein, den niemand kennt. Vielleicht dunkle Schokolade mit Meersalz. Vielleicht eine kleine Tüte gebrannte Nüsse. Vielleicht einen selbstgemachten Energiekakao mit Gewürzen. Dieser Moment – wenn etwas Unerwartetes ausgepackt wird – erzeugt echtes Lagerfeuergefühl. Auch ohne Feuer.

Der Ritual-Moment

Der Thermobecher ist mehr als ein Getränketräger. Er ist Abschluss. Wenn Dampf aufsteigt und Hände sich daran wärmen, entsteht automatisch Ruhe. Macht daraus ein Ritual:

- Jeder sagt einen Satz zum Tag.
- Was war am wildesten?
- Was am lustigsten?
- Was am überraschendsten?

Regen draußen. Wärme in der Hand. Mehr Kontrast geht kaum. Das Entscheidende ist nicht der Snack selbst. Es ist die Inszenierung. Wenn Essen Teil des Abenteuers wird, bleibt der Tag nicht als „nasser Spaziergang“ in Erinnerung – sondern als Mission mit Finale.

Motivation ohne Diskussion

Der Schlüssel liegt im Framing. Nicht: „Wir müssen noch raus.“ Sondern: „Heute testen wir das Wetter.“ Gebt der Tour einen Titel. „Sturm-Edition.“ „Bach-Engineering-Day.“ „Trail-Challenge.“ Wer Verantwortung bekommt – Karte halten, Zeit stoppen, Snack verwalten – ist automatisch involviert. Und wer merkt, dass Regen nicht schlimm ist, wird beim nächsten Mal selbst fragen.

Warum ihr gerne wieder geht

Abenteuerwetter schafft intensive Sinneseindrücke. Das Geräusch von Regen auf Kapuzen. Der Geruch von nassem Wald. Der Wind, der an der Jacke zieht. Diese Kombination bleibt hängen. Und nach zwei Stunden draußen ist die Energie eine andere. Bewegung im Regen wirkt befreiend. Spannungen lösen sich. Gespräche laufen leichter. Zuhause ist es plötzlich gemütlicher – nicht aus Zwang, sondern aus Kontrast. Regen macht Erlebnisse klarer. Nicht perfekt, aber echt.

Was es unkompliziert macht

Damit der Spaß nicht kippt, helfen ein paar durchdachte Basics. Regenjacken, die wirklich dicht halten. Wasserdichte Schuhe, die auch tiefe Pfützen verzeihen. Ein robuster Rucksack für Snacks, warme Getränke und ein trockenes Ersatzshirt. Mehr braucht es nicht, denn am Ende entscheidet nicht das Wetter über den Tag. Sondern die Bereitschaft, es als Spielraum zu sehen.



> Mehr Outdoor-Inspiration gibt's im Video



BEREIT FÜR JEDES WETTER

Ob Regen, Wind oder Kälte – der Funktionsparka macht jedes Abenteuerwetter mit. Atmungsaktiv, wind- und wasserdicht dank verschweißter Nähte und 10.000 mm Wassersäule. Die Teflon EcoElite™ Ausrüstung macht ihn zum idealen Begleiter bei wechselhaftem Wetter.

Damen-Funktionsparka KOW 20 159,95 €
Herren-Funktionsparka KOW 85 199,95 €



Auch Regen und Wind machen kleine Abenteuer ganz groß. Die wind- und wasserdichte Funktionsjacke mit warmer Wattierung hält zuverlässig warm und trocken. Verstellbare Kapuze und verschließbare Taschen machen sie zum idealen Begleiter.

Mädchen-Funktionsjacke KOW 161 69,95 €
Jungen-Funktionsjacke KOW 172 79,95 €



DYNAPU™



LOWA

FÜR KLEINE ENTDECKER:INNEN

Egal, ob Trailwanderung, Waldspaziergang oder Abenteuerspielplatz – der Multifunktionsschuh schützt zuverlässig. Dank GORE-TEX® wasserdicht, Dämpfung und Grip sorgen für Komfort und sicheren Halt.

Kinder-Wanderschuh
WANDAX GTX MID JR 125,00 €

KILLTEC – DEIN ZUVERLÄSSIGER BEGLEITER bei Wind und Wetter

Ob ein Spaziergang am Meer, ein City-Trip oder eine Wanderung in den Bergen – wer gerne draußen unterwegs ist, weiß, dass sich das Wetter oft schneller verändert als gedacht. Genau dafür entwickelt killtec seit über 40 Jahren funktionale Bekleidung für Sport und Freizeit. Mit drei Marken und drei Kollektionen bietet killtec die passende Ausstattung für unterschiedlichste Ansprüche – von funktionaler Outdoor-Bekleidung für den Alltag über vielseitige Freizeitstyles bis hin zu leistungsstarker Skibekleidung. Entwickelt für die ganze Familie und gemacht für Menschen, die sich bei jedem Wetter auf ihre Ausrüstung verlassen möchten.

Strapazierfähige Materialien, hochwertige Verarbeitung und durchdachte technische Features sorgen dafür, dass die Produkte den Herausforderungen des Alltags ebenso gewachsen sind wie dem nächsten Outdoor-Abenteuer. Dabei entwickelt killtec seine Kollektionen kontinuierlich weiter und passt sie immer wieder neuen Bedürfnissen und Lebenssituationen an – funktional, langlebig und mit einem zeitgemäßen Design.

BEREIT FÜR JEDES WETTER

Sonnenschein am Morgen, Regen am Nachmittag oder kalter Wind auf dem Gipfel – wechselhafte Bedingungen gehören zum Draußensein einfach dazu. Deshalb bietet killtec zahlreiche Funktionen, die Schutz





GROSSE ABENTEUER FÜR KLEINE ENTDECKER

Kinder erleben die Natur mit grenzenloser Neugier – ganz gleich, ob bei Regen, Schnee oder Sonnenschein. Deshalb bietet killtec robuste Regen-, Matsch- und Skibekleidung, die kleine Outdoor-Fans zuverlässig trocken und warm hält. Reflektierende Details erhöhen die Sichtbarkeit, während die praktische Grow-up-Funktion Ärmel und Hosenbeine um bis zu vier Zentimeter verlängert. So wächst die Kleidung einfach mit und begleitet Kinder oft über mehrere Saisons hinweg.

Der Slogan „Dein zuverlässiger Begleiter“ beschreibt nicht nur die Produkte, sondern auch die Werte des Unternehmens. Als Familienunternehmen steht killtec für Leidenschaft, Vertrauen und langfristiges Denken. Sozial verantwortliches Handeln, partnerschaftliche Zusammenarbeit und der Anspruch, langlebige Produkte für die Abenteuer des Alltags zu entwickeln, prägen die Marke bis heute.

und Komfort miteinander verbinden. Je nach Modell sorgen wind- und wasserdichte beziehungsweise wasserabweisende Materialien, verschweißte Nähte sowie atmungsaktive Membranen dafür, dass Wind und Nässe draußen bleiben und gleichzeitig ein angenehmes Körperklima erhalten wird.

Die Winterkollektion umfasst eine große Auswahl an Outdoor-Jacken – von Parkas und Steppjacken über Westen bis hin zu kurzen und langen Funktionsjacken. Ergänzt wird sie durch kuschelige Midlayer in Sherpa-Fleece-Optik sowie vielseitige 3-in-1-Jacken für Damen und Herren. Dank des durchdachten Layering-Prinzips lassen sich Shirts, Midlayer und Jacken flexibel miteinander kombinieren und optimal an wechselnde Temperaturen anpassen. Zusätzliche Ventilationsöffnungen unterstützen den Feuchtigkeitstransport auch bei intensiver Bewegung und sorgen für ein dauerhaft angenehmes Tragegefühl.

TECHNIK, DIE DEN UNTERSCHIED MACHT

Auch die Ski-Kollektion überzeugt mit einem hohen Maß an Funktionalität. Hochwertige Dermizax-Membranen, cleane geklebte Verarbeitung, Unterarmbelüftung und zahlreiche technische Details bieten zuverlässigen Schutz bei winterlichen Bedingungen. Ergänzt werden die Kollektionen durch praktische Ausstattungsmerkmale wie wasserabweisende Reißverschlüsse, elastische Stretchmaterialien für maximale Bewegungsfreiheit, individuell verstellbare Kapuzen und Ärmelabschlüsse sowie durchdachte Taschensysteme. So entstehen Produkte, die Funktion und Komfort bis ins Detail miteinander verbinden.



So entstehen Kollektionen, die Menschen zuverlässig begleiten – bei Wind und Wetter und überall dort, wo das nächste Outdoor-Erlebnis beginnt.





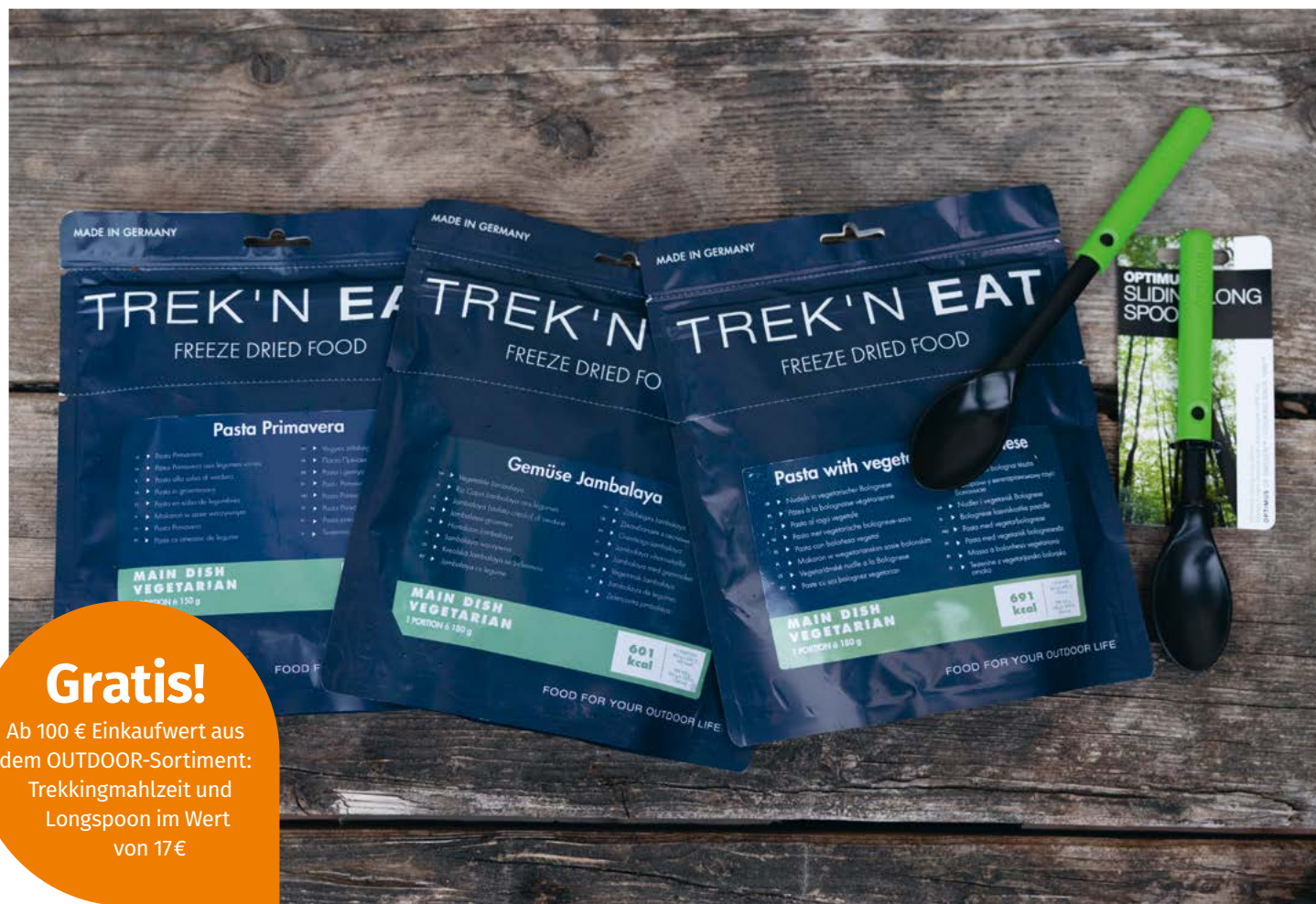
ZUGABE OUTDOOR-SORTIMENT



OUTDOOR
EXPERTS



HOME OF
EXPERTS



Gratis!

Ab 100 € Einkaufswert aus dem OUTDOOR-Sortiment: Trekkingmahlzeit und Longspoon im Wert von 17 €

OPTIMAL AUSGERÜSTET FÜR DEINE PAUSE DRAUSSEN

Nach einer langen Tour gibt es kaum etwas Besseres als eine warme Mahlzeit inmitten der Natur. Die TREK'N EAT Trekkingmahlzeit versorgt dich schnell und unkompliziert mit neuer Energie – leicht zu transportieren, einfach zuzubereiten und ideal für dein nächstes Outdoor-Abenteuer.

Dazu gibt es den OPTIMUS Longspoon – den cleveren Begleiter für Trekkingmahlzeiten. Dank seines langen Griffs erreichst du mühelos auch den Boden des Beutels. Gemeinsam bilden beide Produkte ein praktisches Duo für alle, die gerne draußen unterwegs sind.



**TREK'N EAT
OPTIMUS®**

COUPON

Gutschein für eine Gratis-Trekkingmahlzeit von TREK'N EAT und einen Longspoon von OPTIMUS im Wert von 17 € ab einem Einkauf bei uns im Geschäft von 100 € aus dem OUTDOOR-Sortiment. Gültig, solange Vorrat reicht. Pro Kunde nur ein Coupon einlösbar. Nicht gültig auf bereits reduzierte Ware. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**RAUS IN DIE NATUR, REIN INS ERLEBNIS –
DIE PASSENDE AUSRÜSTUNG
BEKOMMST DU BEI UNS!**