

# outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

## FLAUSCH- ANGRIFF!

Neuer Fleecetrend: Diese Jacken überzeugen in Style und Funktion

## AKTIV IM WINTER:

- ⇒ Huskytour in Schweden
- ⇒ Whiskytour in Schwaben
- ⇒ Iglutour in der Schweiz

INSELTRAUM  
LA PALMA  
Wandern zwischen  
Meer und Vulkanen

## Die schönsten Hüttentreks der Alpen

12 spektakuläre Höhenwanderungen  
– vom Wochenendtrip bis zum Alpencross

## Prachtvolle Dolomiten

Entdecke die  
Schönheit der Puez-  
Geisler-Berge

## IM CHECK

## REISE- GEPÄCK

DIE BESTEN  
BORDCASES &  
BACKPACKS

D 7,50 € Ö 8,30 € CH 12,00 SFR BE 10,20 FR 10,20 €



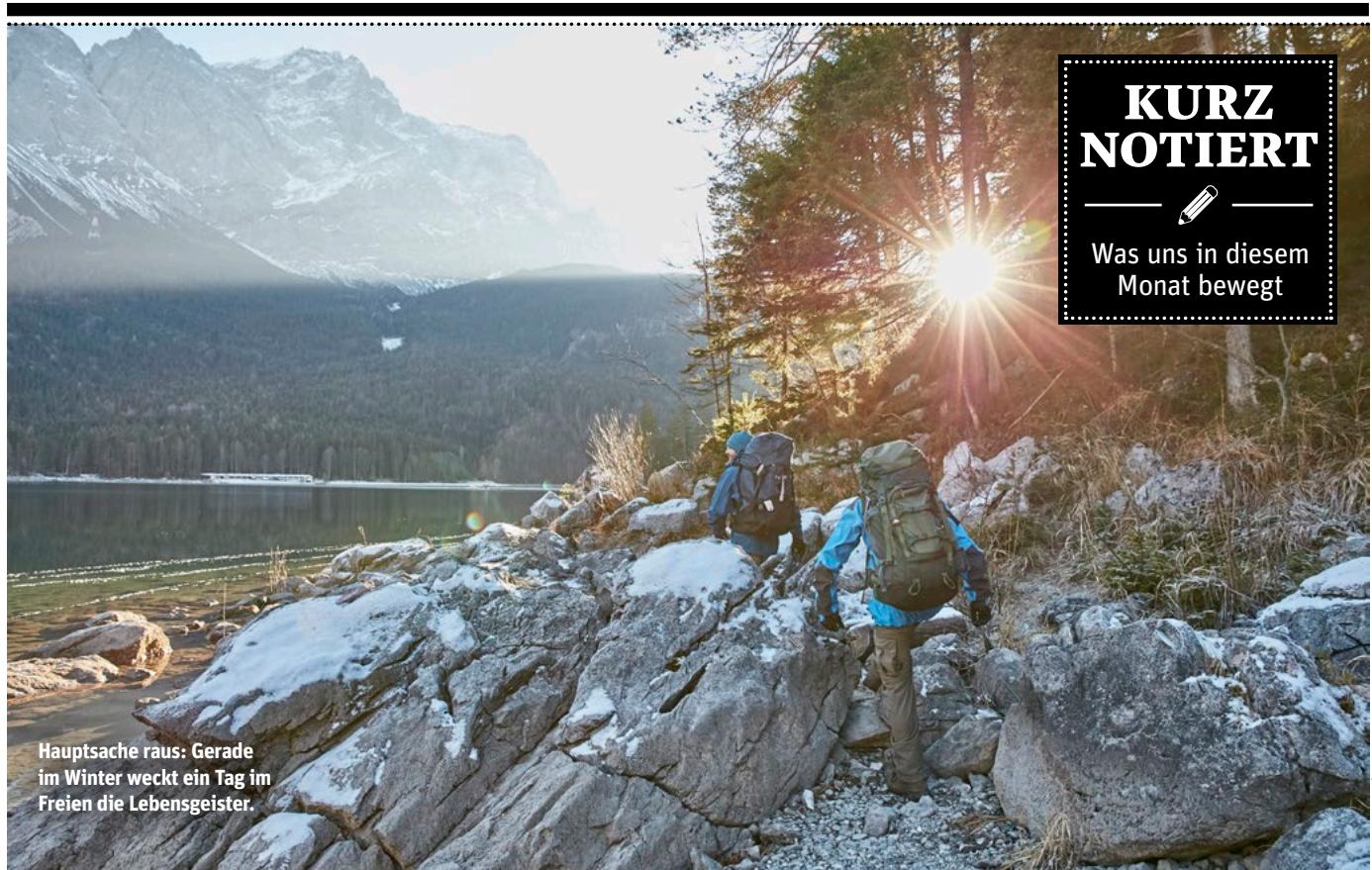


JETZT AM KIOSK UND UNTER:  
**WOMENSHEALTH.DE/START-2026**

**NO EXCUSES** **START NOW**



**DEIN NEUSTART FÜR  
BODY UND MIND.**



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Mensch muss raus! Dass Wandernde und andere Outdoor-Enthusiasten dem nur zustimmen, liegt in der Natur der Sache. Aber auch Anthropologen und Mediziner legen das nahe. So stellte etwa jüngst eine Studie der Universität Zürich und der englischen Loughborough University die These auf: Mit der technologischen und gesellschaftlichen Veränderung der letzten drei Jahrhunderte komme unsere biologische Anpassungsfähigkeit einfach nicht mit. Das Ergebnis: Stress, der sich

in messbaren Daten wie verminderter Leistungsfähigkeit und erhöhtem Blutdruck in städtischem Umfeld niederschläge. Wie es anders gehen kann, zeigen Gunnar Homann und Boris Gnielka auf der windigen Alb (Seite 44). Inwieweit die gesundheitliche Gesamtrechnung allerdings dabei durch den Besuch der ortsansässigen Whiskybrennerei getrübt wurde, lässt sich aufgrund mangelnder Messergebnisse nicht mehr prüfen. Wer darüber hinaus noch nach für den Menschen geeigneteren Tätigkeiten sucht, als auf Bürostuhl oder auf der Couch zu sitzen: Diese Ausgabe ist voll davon.

**Alex Krapp** Chefredakteur



## AUS DER REDAKTION



Anette Anderson

**Neue Abenteuer** Tobias Wirth verlässt die Redaktion im neuen Jahr Richtung Neuseeland. Etwas neidisch wünschen wir gute Reise ...



Anette Anderson

**Ein wahrer Hundfreund** ist Redakteur Philip Geiger beim Fjällräven Polar geworden. Wie das ging, erzählt er ab Seite 92!

# INHALT 2|2026



Die Themen  
dieser Ausgabe



## 26| La Palma entdecken

Vulkane formten die grünste Insel der Kanaren zu einem Wanderparadies.



## 92| Polar-Express

Als Anfänger mit dem Hundeschlitten durch die arktischen Weiten Lapplands.

## 38| Fleece & Co

Kuschelige Jacken und warme Softshells – 15 Modelle im großen *outdoor*-Test.



Getty Images/Catherine Falls Commercial



## 06| Die schönsten Hüttentreks

Spektakuläre Touren für eine  
große Bergsaison – vom schnellen  
Wochenend-Trip bis zum Transalp.



## 34| Coole Hütte

Wie man sich ein Iglu baut? Unser Team hat es probiert und kam schwer ins Schwitzen.



## 44| Highlands vor der Tür

Von zweien, die Schottland auf der Schwäbischen Alb gesucht haben.



## 62| Wandertraum Dolomiten

Die Bergszenerie im Naturpark Puez-Geisler bringt Wanderer zum Schwärmen.

# TOUREN & ABENTEUER

## 06 Die schönsten Hüttentouren

Ob für zwei Tage oder zwei Wochen: die besten Treks der Alpen.

## 26 La Palma entdecken

Gipfelblicke übers Meer und riesige Kraterkessel: Touren à La Palma.

## 34 Coole Hütte

Eine Nacht im Iglu ist umso schöner, wenn man es sich selbst gebaut hat.

## 44 Highlands vor der Tür

Auf Wandertour im Schwäbischen Hochland – Whisky inklusive.

## 62 Wandertraum Dolomiten

Klein, aber oho: vier traumhafte Tage im Naturpark Puez-Geisler.

## 92 Polar-Express

*outdoor*-Redakteur Philip Geiger beim Fjällräven Polar in Nordschweden.

# TEST & EQUIPMENT

## 38 Fleece & Co

Ob drunter oder drüber: warme Jacken für kalte Tage im Test.

## 52 In die Puschen kommen

Sieben gemütliche Hütten- und Zeltschuhe, gut besohlt und warm.

## 82| Travelpacks

Die aktuellen Modelle im Test.



## 54 Tested on Tour

Vom Schlafsack bis zur Gamasche: Outdoor-Produkte im Langzeit-Check.

## 60 Grüße an die Füße

Die Wandersocken von Soxn sind aus Baumwolle – und trotzdem spitze.

## 82 Travelpacks

Vom 40-Liter-Modell bis zum trekking-tauglichen Großpack: unser Check.

# OUTDOOR-COACH

## 58 Seltener Anblick

Eigentlich sind Auerhühner scheu – nur während der Balz nicht.

## 72 Fit durchs neue Jahr

Diese Übungen sorgen für Kraft, Ausdauer und Gesundheit – ohne Gym.

## 90 Erste Hilfe auf Tour

Der erste Teil unserer Serie: Notfall-Check und stabile Seitenlage.

# SZENE-NEWS

## 18 Auf neuen Wegen

An Ostern eröffnen im Ahrtal sieben Halbtages- und Tagesrunden.

## 19 Aus zweiter Hand

Der Online-Händler Bergzeit bietet jetzt Second-Hand-Ausrüstung an.

## 24 Fakten für die Debatte

Breitet sich der Wolf in Deutschland weiter aus? Die neusten Erkenntnisse.

Fachmarkt 59 Vorschau/Impressum 98

## 54| Tested on Tour

Produkte im Langzeit-Check.

**Kleine Fluchten** 8

Nur zwei oder drei Tage Zeit? Die besten Touren für ein unvergessliches Wochenende.

**Seitenwechsel** 10

Traumpfade über den Alpenhauptkamm und die spektakulärsten Pässe der Schweiz.

**Ins Obergeschoss** 12

Auf geführten Hochtouren durch eisige Welten und auf majestätische Gipfel schreiten.

**Für Pedalritter** 14

Genussvoll an der Seite der Donau hinabrollen und knackig durch das Karwendel kurbeln.

**Perfekte Woche** 16

Geniale Wege durch die deutschen Alpen, das »Tal der Almen« und die wilde Pala-Gruppe.



**Das Rifugio Pendotti bildet einen wichtigen Stützpunkt in den Brenta-Dolomiten.**



# HIMMELS-PFORTEN

Von einer Nacht am Berg bis zur zweiwöchigen Fernstrecke: Diese 12 Hüttentouren für Wanderer und Biker gehören zu unseren Favoriten.

# Kurz raus aus dem Alltag

1 Tirol

## Besuch bei zwei ungleichen Brüdern

Das Kaisergebirge zwischen Kufstein im Westen und St. Johann im Osten bietet starke Kontraste: den sanften, mit Bergkiefernwäldern bewachsenen Zahmen Kaiser sowie die blanken Kalkfelsen des Wilden Kaisers. Wer beide Kulissen auf einer leichten Zweitagestour erleben möchte, macht sich von Kufstein/Sparchen zu dem Pass auf, der sie verbindet: dem Stripsenjoch (1577 m) mit der gleichnamigen Schutzhütte. Die auch als Sonnkaiser-Höhenweg bekannte 28-Kilometer-Strecke kommt auf insgesamt elf bis zwölf Gehstunden, dabei stehen gut 1500 Höhenmeter im Aufstieg an.

**Infos:** [stripsenjoch.at/Kufstein](http://stripsenjoch.at/Kufstein)



Wolfgang Elm



Klaus Fengler

## 2 Allgäu

### Zu einem der schönsten Bergseen der Alpen

Im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen ruht inmitten saftiger Bergwiesen und steiler Felsflanken der türkisgrüne Schrecksee (1813 m) - ein Panorama, das an Neuseeland erinnert. Eine der eindrucksvollsten Strecken vorbei an seinem Ufer startet am malerischen Vilsalpsee (1165 m) im Tannheimer Tal: die gut 16 Kilometer lange Runde über die Landsberger Hütte (1810 m). Am besten verteilt man die 7,5 Stunden Gehzeit und 1100 Aufstiegsmeter auf zwei Tage, so bleibt genügend Zeit für entspannte Pausen und zum Beispiel den Abstecher (30 Min., 100 Hm) auf die Rote Spitze (2130 m).

**Infos:** [landsbergerhuette.at/touren](http://landsbergerhuette.at/touren)

## 3 Berchtesgadener Land

### Drei Tage durch das Reich des Watzmanns

Die Fjordkulisse am Königssee, das Rauschen des 470 Meter hohen Röthbachfalls, die Stille am Grün- und Schwarzensee, die umwerfende Aussicht vom Halsköpfel (1729 m): Das sind einige der Impressionen, die ihr bei der dreitägigen Rundtour (insgesamt 12 Std., 25,6 km, 1590 Hm) von der Anlegestelle Salet über die Wasseralm (1423 m) und das Kärlingerhaus (1638 m) einsammelt - einer der schönsten Hüttenübergänge im Berchtesgadener Land. Der knackigste Abschnitt wartet an Tag eins: der spannende, teils sehr schmale Röthsteig (etwas leichtere Alternative: der Landtalsteig).

**Infos:** [wasseralm-berchtesgaden.de/Touren](http://wasseralm-berchtesgaden.de/Touren)

# Quer über die Alpen

## 4 Bündner und Walliser Alpen

### Ein Abenteuer in XXL: der Alpenpässe-Weg

43 Etappen, 695 Kilometer Strecke, 47100 Aufstiegsmeter: Der Alpenpässe-Weg zwischen St. Moritz und St. Gingolph am Genfersee ist die Paradetour durch die Bündner und Walliser Bergwelt. Den spektakulären Weg durch wildromantische Täler, über mehr als 30 Pässe, vorbei an majestätischen Viertausendern und zu gemütlichen Hütten mit regionalen Köstlichkeiten werden die wenigsten am Stück machen, mit gut zwei Wochen Zeit im Gepäck schafft man es aber zum Beispiel vom Start bis zum Dorf Binn (269 km, 16 960 Hm). Wer mit Öffis zurückmöchte, muss mindestens 6,5 Stunden einplanen.

**Infos:** [myswitzerland.com/erlebnisse/route/alpenpaesse-weg](http://myswitzerland.com/erlebnisse/route/alpenpaesse-weg)

## 5 Oberstdorf-Meran

### Der kompakte Klassiker

Es gibt gute Gründe, warum sich die meisten den Traum von der Alpenüberquerung auf dem Teilstück des Fernwanderwegs E5 zwischen Oberstdorf und Meran erfüllen: die überschaubare Länge von sechs Etappen auf der Kurzvariante (115 km, 5730 Hm) sowie eine Landschaftsvielfalt, die von blühenden Allgäuwiesen über die wilde Lechtaler Alpen und die Ötztaler Gletschergiganten bis zum fast mediterranen Ambiente Südtirols reicht. Zum Rüstzeug gehören Schwindelfreiheit, ein sicherer Tritt sowie eine sehr gute Kondition, was man nicht braucht, ist hochalpine Erfahrung.

**Alles zur Planung:** [fernwanderweg-oberstdorf-meran.de](http://fernwanderweg-oberstdorf-meran.de)

