

outdoor

WANDERN. REISEN. ABENTEUER.

WIE AUF WOLKEN!

20 leichte
Wanderschuhe im
großen Test

UNBEKANNTER SCHWARZWALD

Auf vergessenen
Pfadern von Freiburg
bis zum Bodensee

MAGISCHES LAPPLAND

Der Top-Trek
für Einsteiger

Die schönsten Höhenwege & Hüttentouren

14 grandiose Panorama-Wanderungen
– fürs Wochenende und den Urlaub

Zauber der Dolomiten

- ⇒ Bergwandern
an der Marmolada
- ⇒ Genussbiken
im Eggental

IM CHECK

REGEN- JACKEN

Die besten
von superleicht
bis ultrarobust



D 7,50 € · Ö 8,30 € · CH 12,00 SFR · BENELUX 8,70 € · 1,10,20 €



60

JAHRE
ZEG



Zweirad-
Einkaufs-
Genossenschaft eG

WIR FEIERN. SPAREN SIE JETZT!



PEGASUS

Solero EVO 10 | 600 Wh

Bosch Performance Line PX (Smart System)
800 Wh Akku gegen Aufpreis



In diesen Farben erhältlich:



Ausgezeichnete Qualität:



german-design-award.com



Modell 2026 getestet



Modell 2026 getestet

UNSER FEIERPREIS
Nur solange der Vorrat reicht.

ab € **2.999,-***

Jetzt Jubiläumsmodelle sichern &
von Top-Ausstattung profitieren!

* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.
ZEG Zweirad-Einkaufs-Genossenschaft eG, Longericher Str. 2, 50739 Köln

Der Rappensee hat sich schon ins Gedächtnis vieler Wanderer eingebrannt.

KURZ NOTIERT



Was uns in diesem Monat bewegt



Montafon-Tourismus GmbH/Stefan Kothner



Liebe Leserin, lieber Leser!

Eine Wanderung genießt man mehrmals: einmal, wenn man sie geht, aber auch jedes Mal, wenn man sie vor dem geistigen Auge Revue passieren lässt, oft noch Jahre danach. Dieses Heft ist voller Wege, die sich ins Gedächtnis einbrennen werden. Angefangen von den Höhenwegen und Hüttentouren der Alpen über die Radwege des Eggentals bis hin zum weitgehend unbe-

kannten Schwarzwald-Querweg, der die Wälder und Schluchten zwischen Freiburg und dem Bodensee durchstreift. Das alles kann man heutzutage mit sehr leichtem Schuhwerk absolvieren. Unsere Testcrew hat 20 solcher Wanderschuhmodelle für euch auf den Prüfstand gestellt. Und wenn euch danach immer noch etwas zwicken sollte, verschafft euch vielleicht unser Artikel über Fußgesundheits Linderung. Wir wünschen euch eine gute Zeit beim Lesen - und Wandern.

Alex Krapp

Alex Krapp Chefredakteur

Liebe Leserinnen und Leser, zum 1. April 2026 haben wir unseren Abonnement-Service neu organisiert. Künftig betreut die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH Ihr Abonnement als Dienstleister im Auftrag der Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG. Allein verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten sind wir als Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG. Unsere Kontaktdaten und die Datenschutzhinweise finden Sie im Impressum und im Internet unter shop.motorpresse.de/datenschutz. Für Sie bleibt fast alles wie gewohnt, nur die Abbuchungen erfolgen ab sofort durch die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH.

Der Weg zur outdoor-Community:



FACEBOOK
facebook.com/outdoormagazin



INSTAGRAM
instagram.com/outdoor_magazin



TIKTOK
tiktok.com/@outdoor_magazin

AUS DER REDAKTION



Markus Klek

Auf Ötzis Spuren Paläotechniker Markus Klek begab sich in Steinzeitausrüstung zur Fundstelle des Ötzi. Sein Bericht ab Seite 78.



Boris Gmieleka

12 Duschorgien hat Testredakteur Frank Wacker hinter sich, und zwar in voller Montur: für den Regenjackentest ab Seite 96.

INHALT 5|2026



Die Themen
dieser Ausgabe



50| Magische Dolomiten

Auf dem »Dolomiti Trek King« erliegen Wandernde dem Zauber des Val di Fassa sofort.



40| Schwarzwald-Cross

Wunderschön und weitgehend unbekannt: der Querweg von Freiburg nach Konstanz.

96| Regenjacken

Von federleicht bis ultrarobust: die aktuellen Modelle im großen *outdoor*-Test.



06| Hüttentouren

Ob kleine Flucht oder große Runde: Auf diesen Wanderungen lasst ihr den Alltag unten im Tal.



66| Südtirol per Bike

Im Eggental schwingen sich selbst eingefleischte Wanderer mit Freuden aufs Bike.



78| Wie der Ötzi

In Steinzeitkleidung bis hinauf zum Tisenjoch, der Fundstelle des berühmten Ötzis.



24| Lapplands Traumtrek

Der Treparksmötet führt durch unberührte Nordwildnis. Auch Einsteiger schaffen ihn.

TOUREN & ABENTEUER

06 Hüttentouren

Traumhafte Touren und Treks zu den schönsten Hütten des Alpenbogens.

24 Lapplands Traumtrek

Durch gleich drei grandiose Nationalparks geht es auf dem Treparksmötet.

40 Schwarzwald-Cross

Auf dem Querweg über alle Berge: Fernwandergenuss bis zum Bodensee.

50 Magische Dolomiten

Vier Tage Trekking rund um die Marmolada, die Königin im Zinnenreich.

66 Südtirol per Bike

Das Eggental bei Bozen bietet leichten Berggenuss auf zwei Rädern.

78 Wie der Ötzi

Mit den Mitteln eines Steinzeitmenschen zur Fundstelle des Ötzis.

96 Regenjacken

Diese Modelle führen in unserem Praxis- und Labortest Bestnoten ein.

OUTDOOR-WISSEN

64 Weniger ist mehr

Der Leichtwanderexperte Robert Klink erklärt, was Ultraleichttrekking ist.

72 Erste Hilfe (4)

So gehen wir auf Tour am besten mit Brüchen und Luxationen um.

74 Sonnenschutz

Klar, weiß man doch, wie das geht. Wirklich? Fangen wir noch einmal an.

92 Gut zum Fuß

Mit diesen Übungen beugen wir Ermüdungen und Verletzungen vor.

SZENE-NEWS

18 Sanfte Wellengänge

Seit April führen fünf neue Wanderungen durch Rheinhessens Rebhänge.

19 Tourenrecherche per Chat

Projektleiter Felix Tarcomnicu erklärt die neue Komoot-App.

20 Naturjuwel am Bodensee

Die romantische Marienschlucht am Bodensee ist endlich wieder geöffnet.

Fachmarkt 65 Vorschau/Impressum 106

TEST & EQUIPMENT

34 Leichtwanderschuhe

Man spürt sie kaum am Fuß. Aber bieten sie auch Halt? 20 Modelle im Test.

58 Die Taschenwerkstatt

Tools sind kleine Alleskönner. Diese hier eignen sich optimal für draußen.

60 Tested on Tour

Was halten sie wirklich aus? Outdoor-Produkte im Langzeit-Check.

84 Sportuhren

Nicht alle brauchen alle Funktionen. Welche Uhr am besten zu dir passt.



Green Issue
Grüne Produkte
und Touren auf
40 Seiten.



**34|
Schuhe**
20 leichte Modelle
im Praxistest.



**Nicht alle Hütten sind so
berühmt wie die Lavaredo in
den Sextner Dolomiten.
Einige unbekanntere auf
den folgenden Seiten.**





ZUHAUSE AM BERG

14 grandiose Panoramawanderungen fürs Wochenende
und den Urlaub – und immer wartet am Ende des Tages
eine richtig gemütliche Alpenhütte.



Schweizer Leckerbissen

Wo ihr romantische Hütten, traumhafte
Wege und große Kulissen genießt.

1 Tessin

Zur Capanna Starlaresc

Direkt am gleichnamigen See ruht die Capanna Starlaresc auf 1880 Meter Höhe über dem Tessiner Verzascatola. Früher diente das urige Steingebäude als Stall, heute bietet es bis zu zehn Selbstversorgern schlichte Gemütlichkeit inmitten grandioser Bergwelt. Am schnellsten erreicht ihr die Hütte auf dem steilen Direktweg (3,5 Std., 4,1 km, 1196 Hm) von Brione, doch auch eine ausgedehnte und knackige Zweitagestour startet hier. Die erste Etappe (5,5 Std., 8,7 km, 1542 Hm) führt erst durch Buchenwald, dann zwischen Wiesen und Lärchen zum aussichtsreichen Grat zwischen dem Pizzo Costisc (2244 m) und der Alpe Masnee (2063 m). Am Passo Deva (2036 m) beginnt schließlich der Abstieg zur Hütte. Am nächsten Tag (3,5 Std., 7,7 km, 1398 Hm Abstieg) geht es über Piano del Vald hinab zum Start. ascona-locarno.com/de/ (Suche »Starlaresc«).



2 Urner Alpen

Rund um die Salbithütte

Scharfe Grate, gewaltige Türme und riesige Platten: Der Salbitschijen (2985 m) zählt zu den besten Granitkletterbergen der Alpen. Doch auch Wanderer können die dramatische Kulisse auf Traumspfaden erleben. Zum Hauptstützpunkt, der Salbithütte (2105 m), leiten Zustiege von Grit oder Ulmi (2,5 Std.) bzw. von Göschenen (3,5 Std.), anschließend lohnt eine Tour besonders: der Übergang (4-5 Std., 7 km, 743 Hm) zur Voralphütte (2126 m), dessen Highlight die 90 Meter lange Salbit-Hängebrücke bildet (nach Steinschlag-Schäden voraussichtlich ab Juni wieder begehbar). Auch eine 45-Meter-Eisenleiter gilt es zu überwinden, Klettersteigsets können in beiden Hütten ausgeliehen werden. Weniger luftig: der Abstieg (5 Std., 11 km, 566 Hm auf, 1753 Hm ab) über die Bandlücke (2353 m) und vorbei an drei malerischen Bergseen. Infos: salbit.ch

3 Oberwallis

Im Reich der Viertausender

Stolze 18 Viertausender umringen das Saastal, darunter auch der Dom (4546 m), der König der Mischabelkette und der höchste Berg, dessen Basis komplett in der Schweiz steht. Reichlich Gelegenheit, die Riesen aus Felsen und Eis zu bestaunen, bietet etwa die Hüttenwanderung (4 Etappen, 59,6 km, 3672 Hm) vom Gletscherdorf Saas-Fee zur charmanten Stadt Domodossola im Piemont. Der anspruchsvolle Weg über die Almagelleralp (2200 m), den Berggasthof Bord (1359 m) im urwüchsigen Zwischbergental und das Albergo da Cecilia im Dörfchen Bognaco verlangt eine sehr gute Kondition, einen sicheren Tritt sowie alpine Erfahrung, am zweiten Tag schraubt sich die Königsetappe (8 Std., 18,5 km, 1123 Hm) bis auf 3269 Meter hinauf. Alle Infos und weitere Tourentipps: saas-fee.ch/de/sommeraktivitaeten/mehrtageswanderungen-trekkings

1 Vinschgau

Audienz bei seiner Majestät

Seinen Beinamen trägt »König Ortler« nicht umsonst: 3905 Meter reckt sich der eisgepanzerte Koloss in den Himmel – das Dach Südtirols. Auf den Gipfel führen ausschließlich ernsthafte Hochtouren, doch auch der siebentägige Höhenweg rundherum ist alles andere als ein Spaziergang: Knapp 120 Kilometer Strecke und über 8000 Höhenmeter müssen auf der Runde mit Start/Ziel am Stilfser Joch überwunden werden, auf der fünften Etappe geht es über Eis. Wer den Gletscherkontakt vermeiden will, genießt das überwältigende Panorama auf dem ersten Abschnitt (4 Tage, 55,8 km, 3294 Hm) über Stilfs und die Düsseldorfer Hütte (2721 m) bis zur Zufallhütte (2256 m). Nach dem kurzen Abstieg (45 Min.) über den wildromantischen Plima-Schluchtenweg geht es in zirka drei bis vier Stunden mit Öffis zurück. Buch: Rund um den Ortler, Rother, 17,90 Euro

2 Meraner Land

Legendärer Höhenweg

Saftige Almwiesen und verwunschene Bergwälder im Süden, die karge Weite des Hochgebirges im Norden: Der Meraner Höhenweg (94 km, 4846 Hm) rund um die Südtiroler Texelgruppe besticht mit Kontrasten von mediterran bis hochalpin. Sportliche fünf bis entspanntere acht Tage sollte man für den großen Alpenklassiker einplanen. Wer nicht die ganze Strecke absolvieren möchte, hat zwischen den Eckpunkten Katharinaberg im Schnalstal und Ulfas im Passeiertal die Wahl: Steht der Genuss im Vordergrund, bietet sich das leichtere südliche Teilstück (60 km, 3044 Hm) an, ein Glanzlicht setzt hier etwa das von Wasserfällen gesäumte »Tal der tausend Stufen«. Schweißtreibender geht es auf der nördlichen Route (34 km, 1802 Hm) zu, den Höhepunkt im Wortsinne bildet das Eisjöchel (2895 m). meranerland.org/de/freizeit-aktiv/berge-wandern

Auf der Sonnenseite

Vom Klassiker bis zum Geheimtipp:
Diese Trekkingtouren zählen zu den
besten im italienischen Alpenbogen.

1

3 Bergamasker Alpen

Weißer Fleck auf der Landkarte

Zwischen dem Comer See im Westen und dem Iseensee im Osten erstreckt sich die rund 80 Kilometer lange Hauptkette der Bergamasker Alpen (italienisch: Alpe Orobie) – eine einsame Bergwelt, die zu den letzten weißen Flecken der Alpen zählt. Wer tief in ihr wildes Herz eintauchen möchte, folgt etwa dem östlichen Orobie-Ring, dem Anello delle Orobie Orientali (8 Tage, 86,7 km, 5270 Hm): Die teils luftige und kettenversicherte Hüttenrunde windet sich vom Dorf Ardesio durch eine außerordentlich schöne Gebirgskulisse aus grünen Weiden, schillernden Seen und imposanten Kalksteingipfeln, dabei bieten sich beste Chancen, Murmeltier, Gämse, Steinböcke und Adler zu beobachten. Auf den Hütten warten schließlich Entdeckungen kulinarischer Art, darunter auch viele der 30 traditionellen Käsesorten der Region. Infos: viviardesio.com



2



3



Über Berg und Tal

Von mild bis wild: Diese Traumpfade
leiten euch durch die schönsten Winkel
von Sloweniens Julischen Alpen.





Triglav-Nationalpark Gipfelglück und Seenreigen

Keine Frage: Der alles überragende Triglav (2864 m) im gleichnamigen Nationalpark zählt zu den begehrtesten Wanderzielen des Landes, für Slowenen ist die Besteigung fast schon Ehrensache. Viele Wege führen hoch, zum Beispiel von Rudno Polje über das Planika-Haus (2 Tage, 24 km, 2020 Hm). Doch auch südlich des Gipfelkönigs wartet ein Landschaftsjuwel: das »Tal der Sieben Seen«, dessen stille Gewässer zwischen grünen Almwiesen, windzerzausten Lärchen und kahlen Steilwänden funkeln. Am schönsten erlebt ihr die Bilderbuchkulisse bei einer ausgedehnten, teils anspruchsvollen Wanderung (2 Tage, 33,6 km, 2357 Hm) mit Start/Ziel am Bohinj-See. Dabei übernachtet man am besten in der wunderbar abgeschiedenen, auf 2070 Meter Höhe gelegenen Hütte Zasavska koča na Prehodavcih (s. Bild) und nimmt den Panoramagipfel Kanjavec (2568 m) mit. Buch: Julische Alpen, Rother, 17,90 Euro



Im Himmel über Austria

Top-Touren für konditionsstarke
Wanderer oder die ganze Familie.

1 Dachsteingebirge Auf der Königsrunde

An der Grenze von Oberösterreich zur Steiermark reckt sich der markante Doppelgipfel des Dachsteins 2995 Meter weit in den Himmel - und hält damit den Höhenrekord beider Bundesländer. Von allen Seiten könnt ihr den Berggiganten auf dem klassischen Dachstein-Rundwanderweg (8 Etappen, 136 km, 6130 Hm) bestaunen, dabei setzen bleiche Steilwände, weite Karstflächen und Gletscherblicke starke Kontraste zu sattgrünen Hochalmen und tiefen Wäldern. Die meisten gehen die teils schwarz markierte Strecke vom vorderen Gosausee aus gegen den Uhrzeigersinn, am dritten Tag braucht man ein Klettersteigset für die Hunerscharten-Ferrata (Grad B) oder ein Ticket für die Dachstein-Gletscherbahn (eine Woche vorher reservieren!). Ein Highlight am Weg: die spektakulär gelegene Südwandhütte. Alle Infos: dachsteinrundwanderweg.at

2 Kitzbüheler Alpen Im Wanderparadies Alpbachtal

Eines der ursprünglichsten Täler Österreichs liegt malerisch zwischen dem Rofangebirge, den Brandenberger und den Kitzbüheler Alpen: das Alpbachtal. Zur Erkundung laden über 500 Kilometer Wanderwege ein, darunter auch zwei Mehrtagestouren. Ideal für Familien ist die einfache Runde von Alpbach über die rustikale Holzalm (1425 m) und den Pinzgerhof (900 m) mit Spielwiese und Streichelzoo: An drei Tagen kommen entspannte 19 Kilometer Strecke sowie 1200 Höhenmeter zusammen, nur der optionale Abstecher (2,5 Std.) zur Gratlspitze (1899 m) verlangt Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Eine deutlich sportlichere Alternative ist die 4-Tage-4-Gipfel-Tour (54,4 km, 3408 Hm) von Kramsach über Brandenberg, Pinegg und die Bayreuther Hütte (1600 m), am Weg liegt auch der Zireiner See, das »blaue Auge des Rofan«. alpbachtal.at

