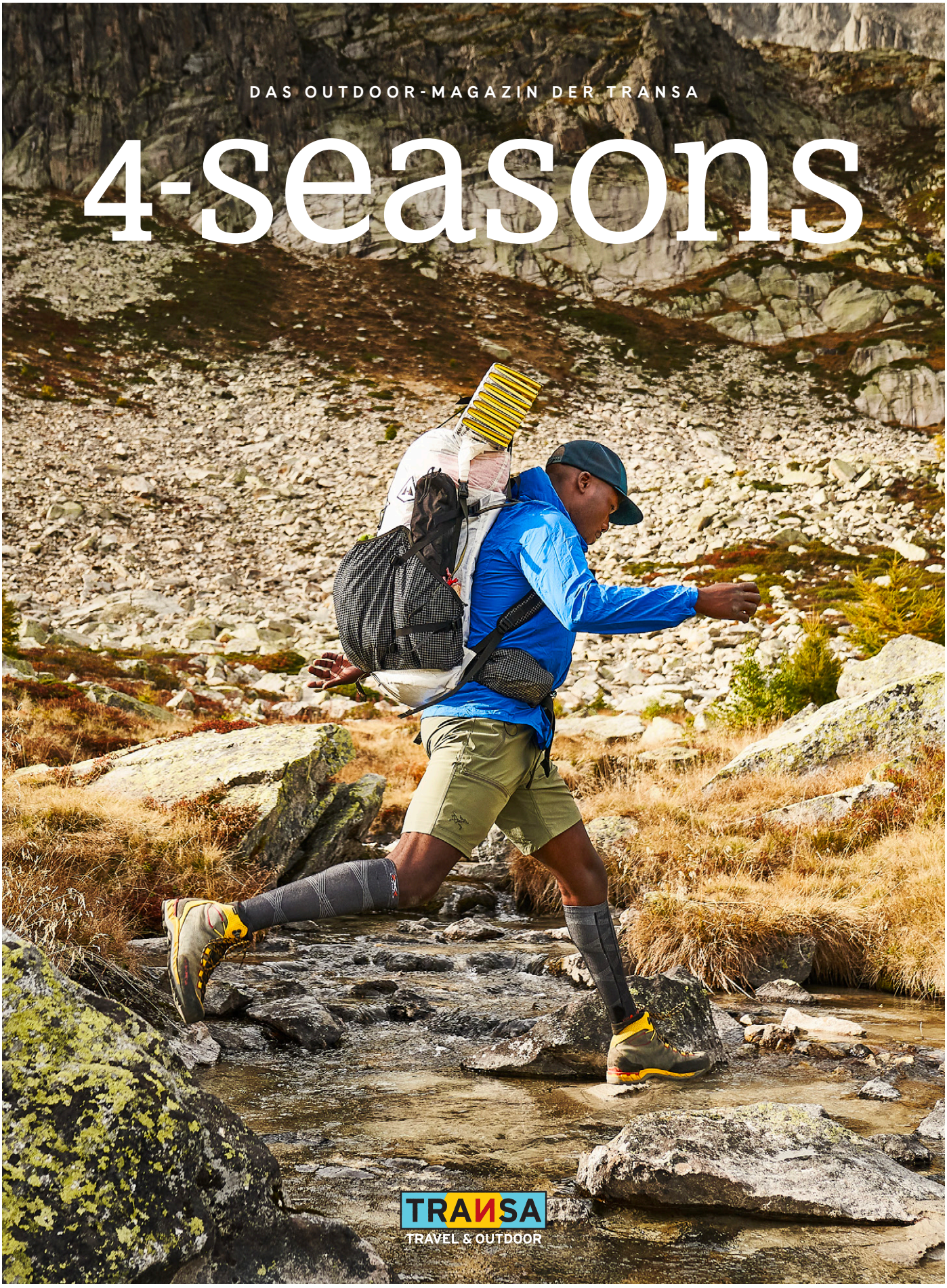
DAS OUTDOOR-MAGAZIN DER TRANSA

4-seasons



#55 | HERBST 2024

TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR

TATONKA®
EXPEDITION LIFE

...weil wir einfach
frei bleiben möchten!

*Deshalb sind unsere Trekking- und Backpacking-Rucksäcke mit leistungsfähigen Tragesystemen ausgestattet, die dich auf individuellen Reisen zuverlässig unterstützen. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem **Yukon 60+10 Women Trekkingrucksack** für dein nächstes Abenteuer.*

THE TREKKIN' CREW!

OPEN FACTORY FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

WIR SIND DANN MAL DRAUSSEN!

Bei Transa arbeiten rund 500 reise- und outdoorbegeisterte Menschen. Wir beschäftigen Mitarbeitende aus verschiedenen Kulturkreisen und mit unterschiedlichsten Werdegängen. Was uns alle verbindet, ist die Leidenschaft fürs Draussensein. Das spiegelt sich auch in dieser Ausgabe wider: Transianerin Janine aus dem Marketing gibt praktische Tipps zum Mountainbiken im Herbst, Verkaufsberater Noah berichtet vom Trekking im Sarek-Nationalpark in Schweden und Verkaufsberater Silas (Titelbild) nimmt uns mit auf eine knapp 170 Kilometer lange Wanderung vom Val Bavona bis nach Luzern.

Eine weitere Gemeinsamkeit ist die Passion für unsere Produkte: Diese benutzen wir in unserer Freizeit, aber auch im Rahmen von Schulungen draussen. Zudem organisieren Mitarbeitende für andere Mitarbeitende Events – bezahlte Zeit draussen in der Natur: Von Bushcraft-Kursen über Bergwandern bis hin zu Pilzesuchen und Gravelbiken ist alles dabei. Viele der Events sind so gestaltet, dass die Transianer:innen Einblicke in neue Aktivitäten erhalten und Dinge zum ersten Mal ausprobieren. In unseren Schulungen vertiefen wir das Wissen, testen die Produkte draussen und tauschen uns dazu aus. So sammeln wir im Laufe der Zeit immer mehr Erfahrungen und umfassendes Wissen aus erster Hand. Ich habe dadurch Menschen aus allen Ecken von Transa kennengelernt. Auch wenn du neu bist, kommst du schnell mit anderen Transianer:innen ins Gespräch, egal ob an der Kaffeemaschine, Events oder vielleicht auch beim Zelten mit anderen neuen Mitarbeitenden.

Jasmine, HR

Foto: Ruedi Thomi

Du willst in unser Team kommen oder eine Lehre bei uns absolvieren? Alle offenen (Lehr-)Stellen findest du unter: **transa.ch/jobs**

06

VELO-ABENTEUER

IM GESPRÄCH _ Die Schwestern Hannah und Greta fahren seit drei Jahren mit ihren Velos Richtung Südafrika.

INHALT

16 **NEUIGKEITEN _** Was gibt es Neues aus der Welt von Transa, unseren Partnern und Marken?

22 **BILDWELT _** Das Schweizer Fotografen-Kollektiv «The Alpinists» zeigt einige seiner Lieblingsmotive aus den Bergen.

34 **TREKKING _** Transianer Noah und seine Freundin Lotta waren zwei Wochen im Sarek-Nationalpark unterwegs.

40 **E-MTB-REISE _** Mit dem E-Mountainbike durch die Schweizer Alpen.

42 **PRODUKTE _** Das Transa Einkaufsteam präsentiert seine Lieblinge zu den Themen Biken und Lightweight-Wandern.

48

LEICHT UNTERWEGS

FERNWANDERN _ Transianer Silas ist mit leichtem Gepäck vom Tessin nach Luzern gelaufen – in sechs Tagen.

56 **HERSTELLER _** Die britische Marke Rab steht für Langlebigkeit und Funktionalität.

60 **FERNWANDERN _** Der Ire Colin Tuff nimmt uns mit auf einen Ableger des Appalachian-Trails auf seiner Heimatinsel.

64 **MOUNTAINBIKE _** Per Bike durch die Märchenlandschaften Kappadokiens (Türkei).

74 **AUSSTIEG _** Unsere Leserschaft erzählt von ihren Outdoor-Abenteuern.

30

BIKEN IM HERBST

SERVICE _ Leere Trails, bunte Wälder, klare Luft – Transianerin Janine verrät ihre Tricks fürs Biken in der Übergangszeit.

TITELBILD: Schnell und leicht unterwegs: Transianer Silas überquert bei seiner 170 Kilometer langen Wanderung einen Bach. (Foto: Ruedi Thomi)

DIE WAYPOINT GORE-TEX® JACKE

Dein idealer Begleiter für jedes Outdoor-Abenteuer! Diese leichte, atmungsaktive und wasserdichte Regenjacke passt in jeden Rucksack. Perfekt für Wanderungen und Wochenendtrips mit Freunden. Egal, ob Regen oder Sonnenschein – du bist immer bestens geschützt. Also, worauf wartest du noch? Unvergessliche Momente warten auf dich!

marmot.eu

Marmot®

KOMM, WIR FAHREN NACH AFRIKA

Mit ganz viel Neugierde, Zuversicht und einer Portion sympathischer Naivität im Gepäck fahren Hannah und Greta seit drei Jahren mit ihren Velos Richtung Südafrika. Wir erwischen die Schwestern während ihrer Sommerpause in Schweden.

Interview Franziska Haack, Julian Rohn
Fotos Hannah und Greta Schröder

«Weil man im Land nur zehn Euro abheben kann, tauschten wir an der Grenze 1’000 Euro – eine Plastiktüte voll Geld.»

GRETA (21, LINKS) UND HANNAH (23, RECHTS) SCHRÖDER

sind aus Kassel in Deutschland und haben schon während ihrer Schulzeit das Velo als günstige Reisemethode entdeckt, mit der man viele Menschen kennenlernt. Nach der Matura sind die Schwestern mit Ziel Südafrika aufgebrochen. Durch Europa fuhren sie noch relativ zielstrebig, doch spätestens seit Marokko drehen sie viele Schleifen und machen lange Stopps, um Länder und Menschen kennenzulernen.

Instagram: @hannahandgreta

Hannah und Greta, vor drei Jahren seid ihr in Kassel losgefahren, mit dem groben Ziel Südafrika. Wie weit seid ihr bislang gekommen?

HANNAH _ Wir sind zuletzt durch Ghana und Nigeria bis Kamerun gefahren. Auf Ghana hatten wir uns sehr gefreut. Unser Vater war früher mal dorthin gereist und hatte uns viel erzählt. Das war auch der Auslöser für unsere eigene Reise.
GRETA _ Leider war Hannah dann wochenlang krank und wir hatten viel zu wenig Zeit. Immerhin haben wir den Norden von Ghana ausführlich anschauen können.

Danach kam Nigeria, das wohl unsicherste Land eurer Reise. Wie ist es euch ergangen?

G _ Schon die Einreise war spannend. Weil man im Land nur zehn Euro abheben kann, tauschten wir an der Grenze 1’000 Euro – eine Plastiktüte voll Geld. Das versteckten wir wie Schmugglerinnen in unserem Gepäck.
H _ Zum ersten Mal sagten uns auch Einheimische, es sei nicht sicher. Letztendlich war nur der Kontakt mit den Wachen, die die Dörfer vor der Terrorgruppe Boko Haram beschützen, unangenehm. Für die waren wir Verdächtige. Dafür waren alle anderen extrem gastfreundlich – vielleicht aus Sorge um uns.
G _ In Lagos haben wir eine Woche bei einem nigerianischen Velofahrer gewohnt und so das Leben der Oberschicht kennengelernt. Mit Baumwipfelpfad, Kino, Rennvelo-Training. Es war wie eine Pause von der Veloreise.

Aktuell macht ihr eine Pause. Warum?

G _ Wir sind Anfang Juni nach Deutschland geflogen und gerade bei unserer Cousine in Schweden. Wir wollten unsere Familie und Freunde treffen und neue Energie schöpfen.
H _ Im dicht besiedelten Westafrika war das Reisen sehr anstrengend, wir hatten einfach keine Privatsphäre, waren oft bis spätnachts umringt von Leuten.
G _ Erst in den Bergen Nigerias und in Kamerun wurde es einsamer. Aber dann bekam ich Malaria.

Hannah hatte bereits mehrmals Malaria. Warum könnt ihr euch nicht besser davor schützen?

G _ Anders als «normale Touristinnen» zelten wir oft und kochen abends noch draussen, wenn die Mücken aktiv sind. Wegen der Nebenwirkungen wollen wir aber nicht über ein Jahr lang Prophylaxe-Tabletten nehmen.

Nach einem Jahr durch Europa und sieben Monaten in Marokko musstet ihr bis nach Westafrika noch 1’000 Kilometer durch die Sahara, inklusive Sandsturm. Wie war das?

H _ Wir lieben die Wüste. Auch der Sandsturm war irgendwie toll. Alles war gelb, wir konnten die Sonne nicht sehen.
G _ Trotz Turban und Sonnenbrille brannten die Augen. Beim Kauen knirschte der Sand zwischen den Zähnen. Danach wieder blauen Himmel zu sehen und die Ruhe zu spüren, war wie eine andere Welt.

Wie vertragt ihr Hitze und Sonne?

H _ Wir haben viel mehr Energie, wenn es kühler ist. In Mauretanien sind wir morgens und abends gefahren. Tagsüber lagen wir in trockenen Abwasserkanälen unter der Strasse – im einzigen Schatten.
G _ Richtig krass war die Fahrt mit einem offenen Güterzug in Mauretanien bei fast 50 Grad in der prallen Sonne.

Was ist das für ein Zug?

G _ Der Zug transportiert Eisenerz von den Minen zur Küste und war für uns die beste Möglichkeit, die 700 Kilometer ins Landesinnere zurückzulegen. Einheimische fahren auch damit und transportieren sogar Kamele und Schafe.
H _ Die Nacht im Zug war sehr beeindruckend, mitten durch die Wüste und über uns die gigantische Milchstrasse.

Wie plant ihr eure Route?

H _ Solange es «sichere Reiseländer» sind, planen wir kaum. Oft haben wir nur ein paar Anhaltspunkte. Manchmal fahren wir einfach drauflos.
G _ Das bewusste Nicht-Planen beschert uns tolle Erfahrungen. In Liberia haben wir spontan einen anderen Grenzübergang zur Elfenbeinküste genommen und sind auf einer Dschungelstrasse in Richtung Meer gefahren. Statt fünf Tagen waren wir zweieinhalb Wochen unterwegs, standen teilweise bis zum Oberschenkel im Wasser und mussten unsere Räder durch den Matsch schieben. Das war hart, aber sehr schön.

Wie verständigt ihr euch mit den Einheimischen?

G _ In Marokko haben wir etwas Darija gelernt. Seit dem Senegal sind die Amtssprachen oft Englisch und Französisch. Mitunter bleiben nur Hände und Füsse. Der Google-Übersetzer kennt diese ganzen Sprachen und Dialekte leider nicht.
H _ Weitere Sprachen zu lernen, haben wir aufgegeben, weil es so viele sind. Allein in Ghana sind es über 50.

Im Güterwaggon über 700 Kilometer durch die Wüste. In Mauretanien ist das der schnellste Weg ins Landesinnere, den auch die Einheimischen nutzen.

Ihr werdet oft eingeladen, wie geht ihr damit um?

H _ Wir schlafen oft bei relativ wohlhabenden Menschen. Da fällt es uns nicht schwer, mitzuessen, ohne zu bezahlen. Aber bei ärmeren Menschen bereitet uns das Kopfzerbrechen.
G _ Wir wollen keine kostenlose Unterkunft und Verpflegung, sondern Zeit mit den Menschen verbringen. Wenn wir gemeinsam auf den Markt gehen, versuchen wir mindestens die Hälfte zu bezahlen. Nur wird uns das oft nicht gestattet – weil wir ihre Gäste sind.

Neben Armut seht ihr auch Kinderarbeit – und ihr macht seit drei Jahren einfach Urlaub …

H _ Seit dem Senegal fragen wir uns oft, wie wir die Reise vertreten können. In Sierra Leone haben wir viele Kinder in Steinminen arbeiten sehen. Blieben wir zu Hause, würden sie trotzdem dort arbeiten. Das Schlimme ist nicht, dass wir hier sind, sondern dass wir aktuell nicht helfen können.
G _ Wir versuchen, nicht abzustumpfen und alles bewusst wahrzunehmen, auch wenn es schmerzt. Und wir werden uns definitiv weiter politisch engagieren.

«Wir versuchen, nicht abzustumpfen und alles bewusst wahrzunehmen, auch wenn es schmerzt.»

Oben: Auf solchen Strassen gehören Defekte zum Alltag. Im schlimmsten Fall muss der nächste Dorfschmied bei der Reparatur helfen.

Rechts: Das Zelt wird oft mitten im Dorf aufgeschlagen – das ist sicher, bedeutet aber auch kaum Privatsphäre.

OUR LEGACY

1974 begannen wir mit unseren ersten Nähten und schufen so ein Erbe handwerklicher Meisterleistung.

50 OSPREY SINCE 1974

GUIDES OUR FUTURE

Heute, 50 Jahre später, inspirieren wir Outdoor-Fans weiterhin mit derselben Leidenschaft für ihr nächstes Abenteuer.

Pause mit lokalem Essen am Strassenrand: Hannah und Greta härten bewusst ihre Mägen ab, um auch spontane Einladungen annehmen zu können.

Hat es auch Vorteile, ohne Männer zu reisen?

G _ Als Touristinnen können wir oft an der Welt von beiden Geschlechtern teilnehmen. Auf Hochzeiten und bei einer Beschneidungsfeier durften wir ins Männer- und ins Frauenzelt. Männliche Reisende dürfen das meist nicht.

Und wie klappt es zwischen euch Schwestern?

G _ Natürlich gehen wir uns auch auf die Nerven, gestritten haben wir uns aber noch nie. Wir haben uns unterwegs mal getrennt, aber nur weil wir unterschiedliche Sachen machen wollten. Jetzt während unserer Pause sind wir auch noch getrennt unterwegs, Hannah fährt nach Genf und Nizza, ich nach Schottland, so haben wir uns wieder etwas zu erzählen.

Wie viel Geld braucht ihr pro Monat?

G _ Die Spanne liegt bei 50 Euro bis über 1'000 Euro. Teuer sind vor allem die Visa. Generell rechnen wir mit 500 Euro pro Monat. Dafür haben wir schon neben der Schule gearbeitet und Hannah auch ein Jahr Vollzeit, während ich noch Abi gemacht habe. Unser Erspartes reicht überraschend weit, aber wohl nicht bis zum Ende der Reise.

Wie lange rechnet ihr noch bis Südafrika?

H _ Etwa zwei Jahre. Weil wir dank unserer Pause wieder richtig motiviert sind, überlegen wir, noch einen Schlenker über Botswana und Simbabwe zu machen. Und wir freuen uns schon, in Angola und Namibia wieder durch die Wüste zu fahren. ●

Welche Rolle spielt dabei Social Media?

H _ Durch das Teilen unserer Erfahrungen bekommt die Reise etwas mehr Sinn. Wir haben zum Beispiel über eine Festung in Princess Town in Ghana berichtet, die von Deutschen für den Sklavenhandel gebaut wurde. Über eine «virtuelle» Führung sammelten wir Geld für das Museum, etwa 1'000 Euro kamen so zusammen.

Erlebt ihr als unverheiratete, alleinreisende Frauen oft unangenehme Situationen?

H _ Als Weisse sind wir für einige das Tor zu Europa. Die Frage nach einer Heirat finde ich daher nicht so schlimm.
G _ Anders ist es bei der Frage: «Willst du mit mir ins Bett?» – besonders von Polizisten oder Grenzbeamten. Machtpositionen so zu missbrauchen, ist echt scheisse.
H _ Anfassen etc. ist aber nicht häufiger als in Europa. Und tatsächlich sind es eher europäische Reisende, teils auch Veloreisende, die körperlich übergriffig werden.

LITE XL VON
PRIMUS
EXTREM SPARSAMES UND LEICHTES KOCHERSYSTEM FÜR ZWEI PERSONEN. ALLES, WAS DU FÜR DEINE RUCKSACKTOUREN BRAUCHST, KOMPAKT UND PLATZSPAREND VERPACKT.
KOMPAKT VERSTAUT: BRENNER UND GASKARTUSCHE PASSEN IN DIE PFANNE
DER LAMINAR FLOW-BRENNER BRINGT 0.5L WASSER IN ZWEIEINHALB MINUTEN ZUM KOCHEN
1.0-LITER-TOPF AUS HARTELOXIERTEM ALUMINIUM MIT TOPFAUSGUSS UND INTEGRIERTEM WÄRMETAUSCHER

WAS GIBT ES NEUES?

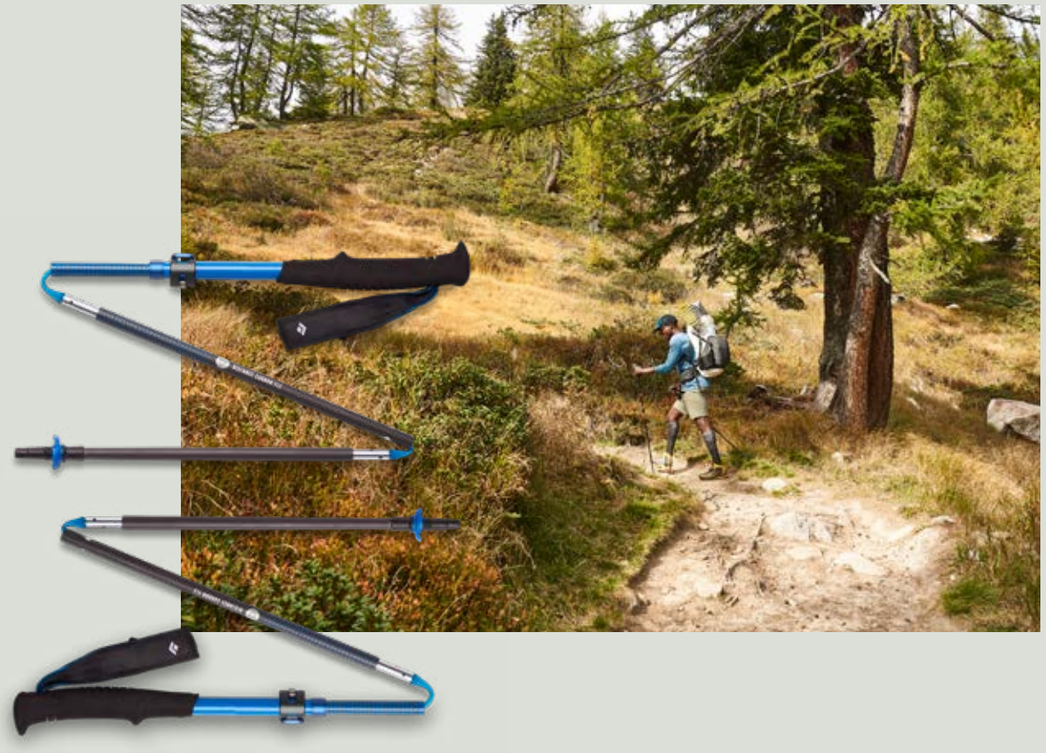


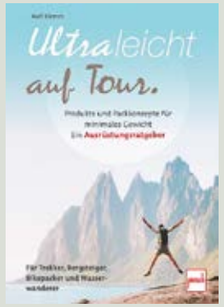
Foto: Ruedi Thomi

WANDERFANS AUFGEPASST

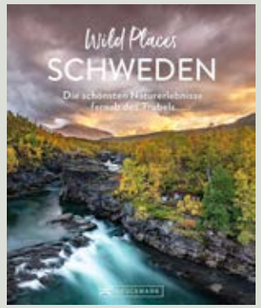
20 % Rabatt auf alle Wanderstöcke

Du planst im Herbst noch Wanderungen oder denkst schon an die kommende Saison? Du willst beim Wandern deine Muskulatur und deine Gelenke schonen? Dann profitiere von unserer Rabattaktion: Vom 19. September bis zum 6. Oktober bieten wir 20 Prozent Rabatt auf alle Wanderstöcke in unserem Sortiment – von Leki über Black Diamond bis One Way.

1



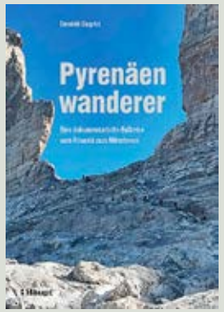
2



3

4

5



TIPPS VON SARA WANDFLUH · TRANSA BOOKS BY ORELL FÜSSLI ·

TRANSA BUCHTIPPS

(1) Ultraleicht auf Tour | Alex Klemm | Pietsch Verlag Du stehst noch am Anfang der Planung für dein nächstes Vorhaben? Dann wird dieses Buch vielleicht dein neuer, treuer Ratgeber. Egal ob Trekking oder Wasserwandern: Von Packkonzepten bis zu Produktvorstellungen leitet er dich optimal an und das auch noch ultraleicht! 978-3-613-50907-8 | CHF 31.90

(2) Wild Places Schweden | Lisa Arnold | Bruckmann Verlag Trekking im Sarek-Nationalpark, Nordlichtjagen in Lappland oder eine Velotour auf den South Sweden Trails in Skåne: Dieser Reisebildband ist nicht nur eine spannende Augenreise, sondern spiegelt die wilde Essenz Schwedens so eindrücklich wider, dass man sich direkt zur nächsten Outdoor-Reise inspirieren lässt. 978-3-734-32508-3 | CHF 42.90

(3) Wanderlust British & Irish Isles | Gestalten Verlockende Wanderwege in Irland und Grossbritannien gibt es zahlreiche. Da weiss man oft nicht, wo man anfangen soll. Mit traumhaften Wandervorschlägen, unverkennbarer Bildwelt und seinen hervorgehobenen Highlights kann dieser Bildband Abhilfe schaffen. 978-3-967-04104-0 | CHF 59.90

(4) Mountainbike-Träume | Gerhard Czerner, Martin Bissig | Bruckmann Verlag Ob auf dem höchsten Berg Nordafrikas oder entlang den Spuren von Sindbad, dem Seefahrer, in Oman – Gerhard Czerner hält in dem Reisebildband diese Erlebnisse sowie andere Mountainbike-Träume fest und inspiriert dazu, eigene Abenteuer zu wagen. 978-3-734-32024-8 | CHF 53.90

(5) Pyrenäenwanderer | Dominik Siegrist | Haupt Verlag Oft steckt mehr hinter einem Wanderweg, als man mit blossem Auge erkennen kann. Mit diesem Ansatz nimmt Dominik Siegrist die Leserschaft mit über die Pyrenäen und offenbart mit geschichtlichen Anekdoten und eigenen Erfahrungen eine ganz neue Seite der Bergkette. 978-3-258-08398-8 | CHF 35.90

BRAND NEWS

Das Transa Sortiment umfasst rund 42’000 Artikel von über 500 Marken. Hier zeigen wir Neues aus der Produktwelt.

ROBUSTE BEGLEITUNG

Das Marmot Wm’s Pinnacle DriClime Hoody (Artikelnr.: 317099, CHF 179.90) ist eine zuverlässige Softshelljacke für alpine Abenteuer. Das Aussenmaterial ist doppelt gewebt und trotzt dadurch jedem Terrain. Die wasserabweisende Beschichtung hält leichten Regen ab und die Kapuze bietet zusätzlichen Wetterschutz. Bei schweisstreibenden Aktivitäten kommt das DriClime-Strickgewebe zum Tragen: Es leitet Feuchtigkeit zuverlässig ab und bleibt dabei stets atmungsaktiv.

Foto: Archiv Marmot

HARTE SCHALE ...

... mit einem durchdachten Kern. Die neuen Gregory Quadro Pro Rollkoffer sind robust und leicht.

Förderbänder, Verladevorgänge, Kopfsteinpflaster: Gepäckstücke müssen auf Reisen so einiges aushalten. Die neuen Gregory Quadro Pro Rollkoffer aus Polycarbonat sind jedoch all diesen Herausforderungen gewachsen. Sie sind robust und kratzfest – und das bei einem vergleichsweise geringen Gewicht: Die 40-Liter-Variante (Artikelnr.: 322576, CHF 254.90) für das Handgepäck wiegt 3,8 Kilo, das 88-Liter-Modell (Artikelnr.: 322630, CHF 299.90) bringt 5,31 Kilo auf die Waage. Im Inneren der Koffer sorgt eine Trennwand mit Reissverschluss für Ordnung, während aufgesetzte Mesh-Taschen Platz für Kleinteile bieten. Besonders praktisch ist das Active-Shield-Fach, das dank seiner wasserdichten Beschichtung etwa schmutzige Ausrüstung, Schuhe und Wäsche vom restlichen Kofferinhalt separiert. Vier Kugellager-Rollen sorgen für ein geschmeidiges Rollen.

FLIEGENDES PANNENDREIECK

Das Schweizer Start-up «AirMarker» hat ein weltweit einzigartiges visuelles Notfallmeldesystem entwickelt, das sich beim Wandern und Bergsteigen problemlos im Rucksack mitnehmen lässt.
So funktioniert der «R.One» (Artikelnr.: 319888, CHF 199.90): Bei einem Notfall wird das Gerät ausgelöst, wodurch ein orange leuchtender Signalballon auf eine Höhe von bis zu 45 Metern aufsteigt. Dieser signalisiert, dass Hilfe benötigt wird, und erleichtert den gerufenen Einsatzkräften die Ortung in unwegsamem Gelände. Bis zu drei Tage bleibt der Ballon dank dreier Heliumkartuschen in der Luft, mit einer Leine und einem Karabiner lässt sich die Flughöhe einstellen und in der Nacht kommt ein integriertes LED-Blinklicht zum Einsatz. Der AirMarker R.One wiegt 890 Gramm und ist 95 × 84 × 251 Millimeter gross, sein robustes Äusseres besteht aus ABS-Kunststoff.

VICTORINOX

VENTURE COLLECTION
MADE TO BE PREPARED

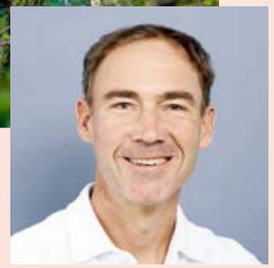
Messer mit feststehender Klinge, die jedes Outdoor-Abenteuer mitmachen.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

PARTNER NEWS

Transa arbeitet eng mit vielen verschiedenen Partnern zusammen. Was gibt es Neues im Bereich der Partnerschaften?

Foto: Alexander Fink



FACHWISSEN REISEMEDIZIN

Prof. Dr. med. Jan Fehr
Zentrum für Reisemedizin UZH

REISEMEDIZIN IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS #3

Das Zentrum für Reisemedizin (ZRM) legt seinen Fokus darauf, Krankheiten auf Reisen zu verhindern. In unserer letzten Folge sprachen wir über die Geschichte von Tropenkrankheiten in Europa. Nun werfen wir einen Blick darauf, wo wir heute stehen.

Tansania, Thailand, Brasilien, Peru und Namibia: Dorthin reisen die Kund:innen des Zentrums für Reisemedizin am häufigsten. Doch kürzlich erhielt unsere Telefonzentrale besorgte Anrufe von Personen, die ihre Ferien unweit der Schweizer Grenzen verbracht hatten. Schlagzeilen über die Ausbreitung von Krankheiten im Mittelmeerraum, insbesondere am Gardasee, haben Besorgnis ausgelöst. Die Überträger: Tigermücken. Solche Ereignisse könnten in Zukunft häufiger auftreten.
Die Asiatische Tigermücke (Aedes albopictus) kann Krankheiten wie das Denguefieber, Chikungunya und/oder das Zika-Virus übertragen. Diese Mückenart wurde erstmals 2003 im Kanton Tessin entdeckt und hat sich seither innerkantonal etabliert. Kleinere Populationen sind auch in Städten wie Basel und Zürich aufgetaucht. Die Tigermücken breiten sich entlang der Hauptverkehrsachsen aus und gelangen als «Mitfahrerinnen in Transportfahrzeugen» in die nördliche Schweiz. So werden beispielsweise am Busbahnhof in Zürich am Sihlquai immer wieder Tigermücken gefunden.

Tropenkrankheiten in der Schweiz

Aber nicht nur «exotische» Mücken können Tropenkrankheiten verbreiten. So kann beispielsweise unsere einheimische Stechmücke das West-Nil-Fieber übertragen. Tatsächlich konnte vor zwei Jahren im Kanton Tessin zum ersten Mal der Erreger des West-Nil-Virus in diesen Mücken nachgewiesen werden. Wie kann das sein? Von der West-Nil-Region in Uganda gelangte das Virus über Zugvögel nach Europa. Bislang wurde in der Schweiz zwar noch keine West-Nil-Virus-Infektion beim Menschen festgestellt. Dies ist jedoch wohl nur eine Frage der Zeit, denn in Deutschland gibt es seit 2019 bestätigte Fälle bei Menschen.
Es scheint, als kämen die Tropen im wahrsten Sinne des Wortes zu uns. Klimawandel, globaler Reiseverkehr und Handel begünstigen die Ausbreitung von Tropenkrankheiten in unseren Regionen. Wir vom Zentrum für Reisemedizin verfolgen diese Entwicklung sehr aufmerksam und versuchen, die Öffentlichkeit sowie die Gesundheitsbehörden dafür zu sensibilisieren und Zusammenhänge aufzuzeigen – damit wir uns alle vorbereiten können.

INFO-EVENTS: REISEVORBEREITUNG

Du interessierst dich fürs Thema Reisemedizin oder planst selbst bald eine Reise? Erfahrene Reisemedizinerinnen vom ZRM klären über Themen wie Prävention von Reisedurchfall, Insektenschutz und Tollwut auf. Ausserdem gibt Transianer und Globetrotter Thomi Tipps und Tricks zur Reiseausrüstung: Wie packe ich meinen Rucksack? Welche Hilfsmittel schützen vor Moskitos? Was gehört in mein Reparaturset? Eintritt: CHF 10. Anmeldung s. QR-Code oder **transa.ch/reisevorbereitung**

Termine:
Do, 31.10.24 (Deutsch) & Do, 07.11.24 (Englisch),
Transa Filiale Zürich Europaallee
Mi, 06.11.24 (Deutsch),
Transa Filiale Markthalle Bern

ALPENBLICK

Das Fotografen-Kollektiv «The Alpinists» teilt eine Leidenschaft: die Berge. Hier zeigen sie einige ihrer Lieblingsmotive und erzählen, wie sie entstanden.

Text & Fotos The Alpinists (Jon Guler, Marco Bäni, Joni Hedinger, Valentin Manhart, Jannis Richli)

SCHAFBERG (2’456 M), RÄTIKON

Nach massivem Schneefall nutzten wir die idealen Bedingungen für ein Winterabenteuer. Die Tour legten wir hauptsächlich per GPS im dichten Nebel zurück, die Landschaft blieb uns verborgen. Am nächsten Morgen erblickte ich von der Carschinahütte aus den frisch verschneiten Schafberg in der klaren, eiskalten Morgendämmerung. | Jon Guler

MER DE GLACE, CHAMONIX

2020 verbrachte ich zwei Nächte im alten, urigen Refuge de la Charpoua, hoch über dem einzigartigen Eismeer-Gletscher. Eine Überraschung: Am zweiten Abend wurde die Hütte zu einer «leisen Disko». Eine Freundin der Hüttenwartin, die nebenbei als DJane arbeitet, brachte in ihrem Rucksack eine Anlage und vier Headsets mit. Das Resultat: ein unvergesslicher und auch absurder Abend. | Joni Hedinger

MONTE-ROSA-HÜTTE, WALLIS

Dieses Foto entstand auf einer Skitour Anfang Juni. Unser Ziel: die Capanna Regina Margherita (4’554 m), Europas höchstgelegene Hütte. Die Bedingungen bei der Abfahrt zur Monte-Rosa-Hütte waren aufgrund der grossen Schneemassen von Anfang des Jahres hervorragend. Umgeben von majestätischen Bergen genossen wir die Abfahrt unseres Lebens und hatten den ganzen Berg für uns alleine. | Joni Hedinger

SULZFLUH, RÄTIKON (LINKS)

Ich war im Klettersteig an der Sulzfluh unterwegs und spürte, dass etwas in der Luft lag. Am Gipfel nahm mir der Nebel jede Sicht. Abends durchbrach plötzlich das goldene Licht den dichten Nebel und ich hatte freien Blick auf die Drusenfluh. | Marco Bäni

ENGSTLIGENGRAT, ADELBODEN (RECHTS OBEN)

Nach einer kalten Nacht konnten wir wegen des dichten Nebels kaum zwei Meter weit sehen. Nach einer Stunde verzog er sich endlich und vor uns erstrahlte das Tschingellochtighorn (2’735 m) im zauberhaften Morgenlicht, umgeben von sanften Nebelschwaden. | Marco Bäni

PIZ FESS (2’880 M), ADULA-ALPEN (RECHTS UNTEN)

Bei einen Herbstausflug wollte ich diesen mystischen Ort in Graubünden erleben. Der Aufstieg durch dichten Nebel und kalte Schauer war herausfordernd. Doch der Sonnenaufgang, der die Nebelschwaden in glühendes Morgenrot tauchte, entschädigte für alle Mühen. | Jon Guler

Im Sommer 2021 wanderten Jannis, Fabio, Joni und Marco vom Mauvoisin-Stausee entlang der berühmten Haute Route nach Zermatt.

BUCH & VORTRÄGE BEI TRANSA

The Alpinists besteht aus elf jungen Schweizer Fotografen mit grosser Outdoor-Leidenschaft. Ihre Reise begann auf Instagram und führte von einem Gruppenchat zu gemeinsamen Fotowanderungen, einem kollektiven Instagram-Account (@thealpinists), der Gründung eines Vereins und vielem mehr. Heute organisieren sie Workshops, arbeiten an Outdoor-Projekten und schreiben Bücher. Ihr aktuelles Werk ist das Buch «Lost In the Alps 2» (978-3-03902-217-5, CHF 47.90).

Im September und Oktober kommen Mitglieder des Kollektivs in die Transa Filialen und erzählen in einem fesselnden Vortrag die Geschichten hinter ihren Bildern. Anmeldung s. QR-Code oder: **transa.ch/the-alpinists**

Do, 26.09.24 & Do, 03.10.24, 20:15 Uhr,
Transa Filiale Zürich Europaallee
Mi, 02.10.24, 20 Uhr,
Transa Filiale Markthalle Bern
Eintritt: CHF 10

Rab®

The mountain people.

LATOK EXTREME GORE-TEX PRO JACKET

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX PRODUCTS

NACH-SPIELZEIT

Interview Nina Probst
Fotos Ruedi Thomi

Der Herbst: nass, kalt und kurze Tage. Aber auch: leere Trails, bunte Wälder, klare Luft. Mit der richtigen Ausrüstung und dem passenden Know-how hast du in der kalten Jahreszeit genauso viel Spass auf dem Bike wie im Sommer. Janine aus dem Transa Marketing verrät dir ihre Tricks.

Janine, was ist das Besondere an Mountainbike-Touren im Herbst?

JANINE _ Das Schöne ist, dass langsam Ruhe einkehrt. Viele stellen spätestens mit den ersten Herbststürmen ihr Bike oder Velo für den Winter in den Keller. Oft gibt es aber spät im Jahr noch mal stabiles Hochdruckwetter, dann sind leere Trails natürlich ein besonderer Genuss. Und mit der passenden Vorbereitung und Ausrüstung macht das Biken auch bei schlechtem Wetter Spass – versprochen!

Und wie sieht das aus?

J _ Erstmal solltest du dich gut über die Tour und die einzelnen Abschnitte informieren. Im Herbst sind die Trails durch Regen und Laub oft rutschig, das macht sie anspruchsvoller. Es gibt aber spezielle Matsch-Reifen, die dank ihres Profils auf feucht-rutschigem Untergrund guten Halt bieten. Ein Reifenwechsel nach dem Sommer macht also durchaus Sinn. Etwas weniger Luftdruck gibt zusätzlichen Grip. Wenn die Tage im Spätherbst deutlich kälter werden, sollte man zudem darauf achten, dass die Gummimischung der Reifen für niedrigere Temperaturen geeignet ist.

Das tönt nach ganz schön schwierigen Bedingungen für Neulinge …

J _ Dafür lernt man umso mehr. Wer trotz der teils wechselhaften Bedingungen auf den Sattel steigt, bringt seine Bike-Skills auf das nächste Level. In erster Linie sollte das Fahren aber einfach Spass machen. Und das tut es auch, wenn man etwas defensiver und vorausschauender unterwegs ist.

Oben: Gut geplant ist halb gewonnen – das gilt besonders im Herbst und Winter.

Rechts: Ansteckbare LED-Beleuchtung nimmt der frühen Dämmerung auf dem Heimweg den Schrecken.

Darf ich denn jeden Trail bei jedem Wetter fahren?

J _ Auf deinen Hometrails solltest du verantwortungsbewusst unterwegs sein: Manche Abschnitte vertragen viel Regen, um andere machst du besser einen Bogen, damit der Trail auch im Frühjahr noch gut in Schuss ist. In Bike-Parks können zu Saisonbeginn und -ende witterungsbedingt Anpassungen bei den Öffnungszeiten vorgenommen werden.

Wie kleidest du dich bei wechselhaftem Wetter?

J _ Gerade im Herbst achte ich darauf, genügend Schichten dabeizuhaben. So kann ich zum Beispiel bergauf, wenn ich schwitze, etwas in den Rucksack packen. Wenn ich oben angekommen bin und die Abfahrt wartet, bin ich froh, wenn ich wieder etwas mehr anziehen kann. So kühle ich nicht aus. Dabei trage ich am liebsten als Baselayer ein Merino-Shirt oder -Longsleeve. Die Wollfaser wirkt antibakteriell und reguliert Feuchtigkeit. Wenn das Wetter nicht so beständig ist, lohnt sich eine wasserabweisende Hose. So bleibt man trocken und warm. Ich empfehle auch warme oder wasserdichte Schuhe. Es gibt sogar wasserdichte Socken oder man packt welche zum Wechseln ein.

Welche Tipps hast du noch in Sachen Kleidung?

J _ Die Hände sind auf dem Bike ja ständig im Fahrtwind und bewegen sich kaum. Vor dem Auskühlen schützen wasserdichte und gefütterte Handschuhe. Für einen warmen Kopf und Hals sorgt ein Schlauchschal. Der braucht nicht viel Platz, ist aber vor allem in den kühleren Morgen- und Abendstunden angenehm zu tragen. Es gibt auch spezielle Mützen, die du unter dem Helm tragen kannst. Grundsätzlich rate ich, Regenjacken und -hosen regelmässig zu waschen. Das befreit die Membran von Schmutz und Schweiss – beides beeinträchtigt die Atmungsaktivität der Kleidung.

Und wie sieht es mit zusätzlicher Ausrüstung aus?

J _ Ich bevorzuge Knieschoner mit Reissverschluss. So kann ich sie schnell an- und ausziehen, ohne jedes Mal aus den Schuhen schlüpfen zu müssen. Auch eine selbsttönende Brille, die sich den wechselnden Lichtverhältnissen anpasst, ist hilfreich. Ausserdem habe ich im Herbst immer mein Velo-Licht dabei. Wenn die Tour mal länger dauert, bin ich auf dem Heimweg, wo man sich oft im Strassenverkehr bewegt, trotzdem sicher unterwegs.

Was finden wir sonst alles in deinem Rucksack?

J _ Unbedingt ein Trinksystem. Der Schlauch funktioniert für mich viel besser als eine Flasche am Rahmen. Für kleinere Reparaturen steckt im Rucksack ausserdem immer ein Multitool mit Reifenheber, eine Pumpe und ein Ersatzschlauch. Ein Erste-Hilfe-Set gehört natürlich ebenfalls zur Ausrüstung – egal zu welcher Jahreszeit. Ebenso eine Rettungsdecke, die bei einem Unfall vor Unterkühlung bzw. Überhitzung schützt. Und natürlich habe ich immer genügend Snacks dabei – die liefern die nötige Energie und gehören zu einer gelungenen Tour einfach dazu.

Text Nina Probst | **Fotos** Noah Leimgruber

AB DURCH DIE BÜSCHE

Der Sarek-Nationalpark in Nordschweden ist bekannt für seine echte Wildnis. Der Transa Mitarbeiter Noah und seine Freundin Lotta waren dort zwei Wochen abseits jeglicher Zivilisation unterwegs. Ein Rückblick in sieben Kapiteln.

01 ANREISE

Hin und zurück sind wir mit dem Zug gereist. Pro Weg hat das etwa 60 Stunden gedauert. Von Zürich ging es mit dem Nachtzug nach Hamburg. Von dort wollten wir direkt nach Boden in Schweden und weiter nach Murjek. Auf dieser Strecke haben wir den reservierten Nachtzug verpasst – die Deutsche Bahn hatte Verspätung. Die Alternative war ein Nachtzug von Malmö nach Stockholm, der voll besetzt war. Die Schaffnerin hat uns dann ein Schlafabteil mit zwei Betten, Dusche und Toilette geschenkt – eigentlich hatten wir immer nur Sitzplätze reserviert. Das war ein richtiges Highlight auf der Hinreise. In Murjek mussten wir dann eine Nacht im Zelt übernachten. Von dort ging es weiter mit dem Bus bis nach Kvikkjokk, dem Ausgangspunkt unserer Tour. Zurück ging es ungefähr auf dem selben Weg.

02 TOURPLANUNG

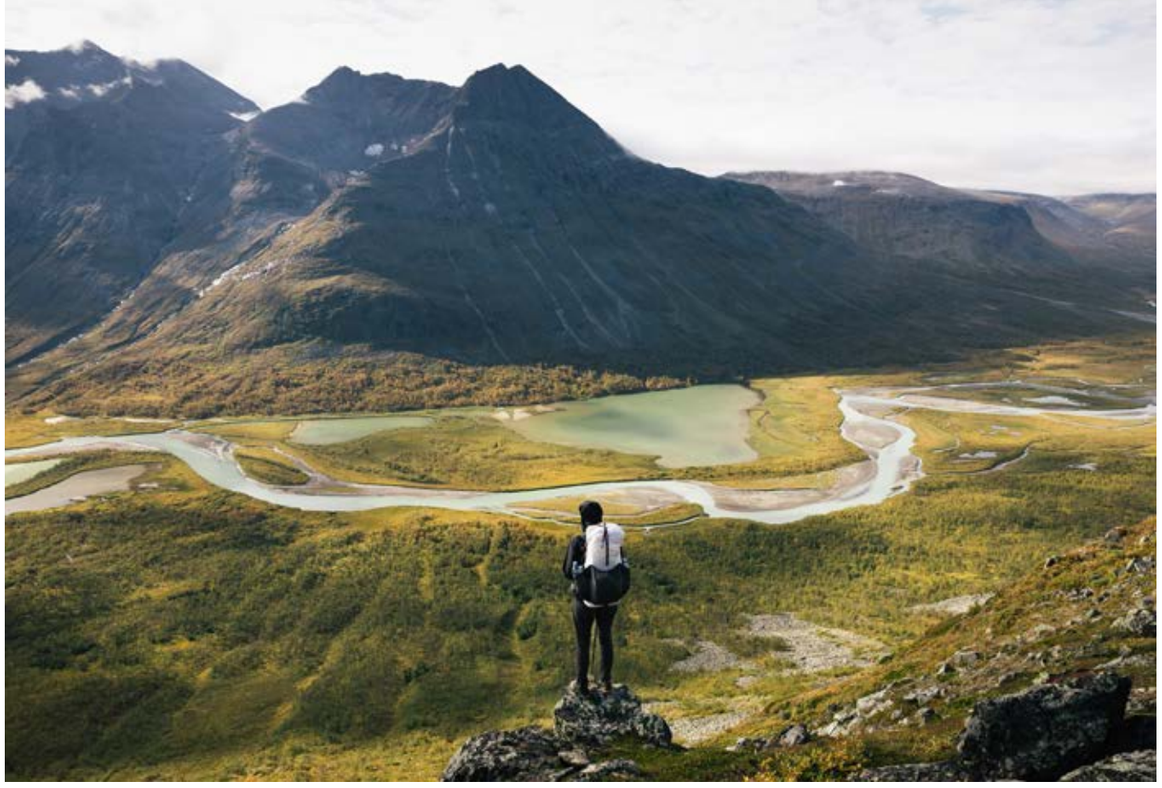
Keine Hütten, keine Infrastruktur. Der Sarek-Nationalpark hat mich schon seit Jahren fasziniert. Im Gespräch mit anderen Transianer:innen hat sich das mit der echten Wildnis zwar dann etwas relativiert, trotzdem war eine längere Vorbereitungszeit notwendig. Weil es im gesamten Nationalpark nur eine Hütte gibt und man die nur für Notfälle nutzen darf, haben wir die Tour mit einem Zwei-Personen-Zelt geplant. Insgesamt haben wir uns entschieden, mit sehr leichtem Gepäck zu wandern, und hatten eher kleine Rucksäcke mit je 55 Liter Volumen dabei. Bei den Schuhen haben wir uns bewusst für leichtere Trailrunningschuhe entschieden – mit der Folge, dass wir immer nasse Füsse hatten. Dafür sind sie leicht, bequem und trocknen schnell. Wir würden es genau so wieder machen, nass wird man sowieso.

03 ORIENTIERUNG

Bei der Planung hatte ich viel im Internet recherchiert und mich am Wanderführer von Claes Grundsten orientiert. Der Autor ist schon alle Täler dort rauf- und runtergewandert und beschreibt ziemlich genau, wo man beispielsweise Flüsse durchqueren kann. Die Besonderheit im Sarek-Nationalpark: Es gibt zwar einige Trampelpfade, aber offiziell kaum Wanderwege. Oft ging es durch hohe Sträucher, Sümpfe und Blockfelder, was das Vorankommen sehr schwierig gemacht hat. Zur Navigation haben wir Kompass und Karte benutzt. Das ist sehr gut möglich, da es viele markante Bergspitzen und Felsformationen gibt, an denen man sich orientieren kann. Ausserdem läuft man oft in schmalen Tälern, in denen klar ist, wo man hinlaufen muss. Die Orientierung war nur dann sehr schwierig, wenn es neblig war und wir uns in offenem Gelände auf Hochebenen befunden haben. Für diese Fälle hatten wir eine Offline-Karte auf unserem Handy – denn Handyempfang hat man dort nie. Für den absoluten Notfall hatten wir ein Satelliten-Kommunikationsgerät (Garmin inReach) dabei.

04 ESSEN & TRINKEN

Haferflocken, gefriergetrocknete Beeren, Leinsamen, Chiasamen und obendrauf heisses Wasser: Zum Frühstück haben wir uns immer selbst ein Porridge gemacht. Über den Tag verteilt gab es pro Person 100 bis 200 Gramm Nüsse und zwei Riegel, mittags und abends gefriergetrocknete Nahrung. Essen haben wir für 14 Tage eingepackt. Es ging am Ende gut auf, am letzten Tag haben wir noch den Rest an Nüssen gegessen. Wasser gibt es vor Ort Unmengen und wir haben direkt aus den Flüssen getrunken. Auf einen Wasserfilter haben wir verzichtet. Die Wasserqualität der Fliessgewässer ist wirklich gut.



«Wir sind meistens nur mit Karte und Kompass gelaufen, für den Notfall hatten wir Offline-Karten auf dem Handy.»

Oben: Typisch Sarek – malerische Flusstäler und unendliche Weite.

Rechts: Das kleine Zwei-Personen-Zelt war zwei Wochen lang Noahs und Lottas Zuhause.

Die besten Stellen zu finden, um die Flüsse zu überqueren, ist manchmal gar nicht so leicht – gerade bei schlechter Sicht.

Noah
Verkaufsberater Transa

05 HYGIENE

Gewaschen haben wir uns so selten wie möglich, das Wasser war einfach zu kalt. Wir haben einfach akzeptiert, dass wir stinken. Um den Stuhl zu vergraben, hatten wir eine Schaufel dabei, das Toilettenpapier haben wir verbrannt. Das ist nur die zweitbeste Lösung, aber das Papier 14 Tage mittragen wollten wir dann doch nicht. Wir haben hinterher von einem Closomat gehört, mit dem man sich mit Wasser den Hintern spülen kann. Das wollen wir in der Zukunft mal ausprobieren. Bei der Vorbereitung war natürlich auch Frauenhygiene ein Thema: Lotta hat ganz am Schluss der Wanderung ihre Tage bekommen. Sie hat einen Periodencup benutzt. Dabei handelt es sich um einen wiederverwendbaren kleinen Becher aus medizinischem Silikon, der das Blut auffängt. Je nach Bedarf wird der kleine Behälter nach einigen Stunden entleert, ausgespült und regelmässig drei bis fünf Minuten in kochendem Wasser sterilisiert.

06 MENSCHEN & TIERE

Wir haben weder Elche noch Bären gesehen, dafür viele Rentiere. Die leben dort aber nicht wild, sondern gehören den «Saami», dem indigenen Volk in Nordskandinavien. Menschen sind wir selten begegnet. Ausser auf dem Kungsleden: Unsere Tour wäre am Schluss zwei Tage auf diesem verlaufen. Wir waren aber gut in der Zeit und konnten so den Weg schnell wieder verlassen, um im Hinterland zu laufen.

07 WETTER

Im August und September hat es in diesem Gebiet am wenigsten Niederschlag. Wegen der Berge bleiben in der Region aber fast immer Wolken hängen, insgesamt regnet es dort einfach oft. Wir konnten mit unserem Satelliten-Gerät täglich die Wettervorhersage abrufen und hatten enormes Glück: Nur zwei Tage waren richtig schlecht mit viel Regen und Nebel, sonst hatten wir viel Sonne und wunderschöne Sonnenauf- und -untergänge. Starken Wind gab es nur an einem einzigen Tag, da hatte ich vorher ganz andere Geschichten gehört.

TREKKING IM SAREK-NATIONALPARK (SCHWEDEN)

Wandern und Trekking sind für Noah und seine Freundin Lotta eine grosse Leidenschaft. Da die beiden die Schweizer Berge gewohnt sind, waren diesmal die Höhenmeter keine echte Herausforderung. Vielmehr die vielen Büsche, Moore und Flussquerungen. Ihre Tour in Zahlen:

Start / Ziel: Kvikkjokk | **Strecke:** Ca. 200 Kilometer | **Dauer:** 14 Tage plus eine Woche für An- und Abreise. Also ca. 3 Tage Anreise und 3 Tage Rückreise. | **Höhenmeter:** Eher nicht so viele, da es die meiste Zeit durch Täler ging. Es gab aber auch Tage, da liefen Noah und Lotta bis zu 1'000 Höhenmeter.

HOCHGENUSS

Text Ilona Jeckelmann
Fotos Jeremie Carron

Mit dem E-Mountainbike durch die Schweizer Alpen

Epische Trails, atemberaubende Bergpanoramen, kulinarische Highlights und eine tolle Gemeinschaft – all das bieten die «Haute Routes» von e-Alps. Der Reiseveranstalter aus dem Wallis bietet diverse Touren im Wallis und in Graubünden für verschiedene Niveaus an. Das E-MTB nimmt dabei selbst steilsten Anstiegen und vierstelligen Höhenmetern den Schrecken. Um Guiding, Unterkunft, Verpflegung, Logistik und bei Bedarf hochwertige Leih-E-Bikes mit Bosch-Antrieb kümmert sich der Veranstalter. Während fünf bis sieben Tagen warten täglich vier bis sechs Stunden pures E-Bike-Vergnügen auf dich – mit einem Tagesdurchschnitt von etwa 50 Kilometern und mehr als 1'000 Höhenmetern.

Vergnügen steht im Mittelpunkt

Wo sonst unterschiedliche Fitness-Level ein gemeinsames Erlebnis erschweren, spielt das E-Bike seine vielleicht grösste Stärke als «Gleichmacher» aus: Trainierte Fahrer:innen suchen im Eco-Modus die Herausforderung; wer es gemütlicher angehen will, schaltet einfach den Turbo ein. Es geht nicht um die schnellste Zeit, sondern darum, tolle Momente zu teilen und sich gegenseitig zu neuen Erfahrungen zu ermutigen und zusammen die Zeit in den Bergen zu geniessen.
Man schafft mehr Strecke – und dadurch automatisch auch mehr epische Trails … Und dank Motorunterstützung werden auch die Anstiege zum Vergnügen, wenn du in technischen Passagen den Uphill-Flow findest.
Aber so reizvoll die Herausforderung auf dem E-Bike und die Trails auch sind – ebenso zentral sind bei den «Haute Routes» das Zusammensein, der Genuss und das Im-Moment-Verweilen. Tauche ein in die Kultur und Geschichte der Alpen und natürlich in ihre Gastronomie: Beim täglichen Picknick kommen lokaler Käse, selbst gemachtes Trockenfleisch oder Eier vom Bergbauernhof auf den Tisch. Anschliessend hast du genug Kraft getankt, um mit einem frischen Akku – für Mensch und E-Bike – die zweite Hälfte des Tages in Angriff zu nehmen.

Oberstes Ziel: eine gute gemeinsame Zeit haben – auf und abseits des Trails.

HAUTES ROUTES MIT E-ALPS UND BOSCH EBIKE SYSTEMS

Zielgruppe: fortgeschrittene (E-)Mountainbiker:innen
Dauer: 5–7 Tage in den Schweizer Alpen
Leistungen: Lifte, Shuttles, Picknicks, Snacks, Hotel, Halbpension, Gepäcktransport, technische Unterstützung und Begleitung
Preis: abhängig von Route, Reisedauer und optionaler E-MTB-Miete
Infos: e-alps.com
Tipp: Tour aufzeichnen, Herzfrequenz anzeigen, Höhenprofil verfolgen und vieles mehr: Die Bosch eBike Flow App ist die smarte Schnittstelle zwischen E-Bike und Smartphone.

UNSERE LIEBLINGE

Egal ob Mountainbiketour oder Wanderung mit leichtem Gepäck – der Herbst lockt nach draussen. Die Expert:innen von unserem Einkaufsteam zeigen hier ihre Lieblingsprodukte für diese beiden Aktivitäten.

REGENJACKE VON MONTANE

Minimus Lite Jacket
Artikelnr.: 306181 | CHF 234.90

Mit ihren leichten 215 Gramm und dem kleinen Packmass ist die Minimus Lite Jacket der ideale Begleiter für jegliche Herbstaktivität. Ob Wandern oder Velofahren, sie findet immer einen Platz im Rucksack. Durch die hohe Atmungsaktivität ist sie für schweisstreibende Abenteuer bestens geeignet. Durch den feinen Stoff hat die fair produzierte Jacke einen schön weichen Griff.

Reto
Einkäufer Bekleidung

PLATTFORM-PEDAL VON ONEUP COMPONENTS

Composite Pedal
Artikelnr.: 160216 | CHF 49.90

Flat-Pedale bieten bei rutschigem Untergrund mehr Sicherheit als Klickpedale – besonders im Herbst eine hilfreiche Eigenschaft. Gerade nach der vergangenen feuchten Sommersaison kann ich die leichten Composite Pedals von Oneup sehr empfehlen. Der Halt auf dem Pedal ist super und es gibt auch eine Version in einer kleineren Grösse für Frauen und Kinder. Für Letztere empfehle ich dabei die weniger spitzen «friendly Pins», die man leicht selbst wechseln kann. Verschleissteile wie Kugellager oder Pins sind als Ersatzteile erhältlich, was die Composite Pedals haltbar und langlebig macht.

Manuel
Einkäufer Bike

Auch in anderen Farben erhältlich.

KINDER-VELOHELM VON ABUS

YouDrop FF
Artikelnr.: 319468 | CHF 149.90

Als Eltern bleibt einem manchmal nur: «Luft anhalten und vertrauen». Der Velohelm YouDrop FF von Abus hilft dabei. Durch den abnehmbaren Kinnbügel ist das Gesicht von meinem Kind auf dem Trail mit diesem Fullface-Helm sehr gut geschützt. Fliegennetze halten ausserdem Insekten ab. Wird der Helm auf dem Schulweg gebraucht, kommt der Bügel ab. Durch die vielen Luftein- und -auslässe behält man zudem immer einen kühlen Kopf. Das abnehmbare Polster kann einfach gereinigt werden, was auch super ist, wenn der Helm an ein jüngeres Geschwisterkind oder anderweitig weitergegeben wird.

Jenny
Einkäuferin Kids

Martin
Einkäufer Hartwaren

STIRNLAMPE VON PETZL

Bindi
Artikelnr.: 143949 | CHF 51.90

Mit gerade mal 35 Gramm ist die Bindi so leicht und klein, dass sie überall einen Platz findet. Bis zu 200 Lumen Lichtleistung reicht in den meisten Situationen locker aus. Die Stirnlampe hält bequem auf dem Kopf, lässt sich aber auch um den Hals tragen und blendet dann das Gegenüber weniger. Dank des integrierten Akkus kann ich unterwegs die Powerbank oder das Solarpanel zum Aufladen nutzen. Im Dunkeln schont die Rotlicht-Option die Augen, weil sie sich nicht erst auf das helle Licht einstellen müssen. Ich nutze die Bindi auch mal als Notfall-Velorücklicht. Ganz wichtig ist die Sperrfunktion: Damit schaltet sich die Lampe im Rucksack nicht von selbst ein und der Akku wird geschont.

Bequem nach Hause liefern lassen.

Bestell dir deine Grösse.

WANDERSOCKEN VON THERM-IC

Trekking Ultra Cool – Crew W
Artikelnr.: 296037 | CHF 23.90

Eine coole Socke, gerade wenn es mal wärmer wird auf der Wandertour. Sie verfügt über ein sehr gutes Feuchtigkeitsmanagement: Das Klimakanalsystem leitet die feuchtwarme Luft von den Füssen ab. Die Socken enthalten biobasiertes Pure-IC-Garn aus Rizinussamen und trocknen dadurch schnell. Das Tragegefühl ist toll und dank Anti-Geruchs-Behandlung riechen die Socken nicht so schnell unangenehm.

Iris
Einkäuferin Bekleidung

Martina
Einkäuferin Bekleidung

SHORTS VON MAMMUT

Massone Sport Shorts Women
Artikelnr.: 321276 | CHF 84.90

Mit der fair und umweltschonend produzierten Massone Sport Shorts für Damen bekommst du im besten Sinne ganz wenig fürs Geld. Denn die Hose ist sehr leicht und lässt sich so klein verpacken, dass sie im Rucksack beinahe verschwindet. Wegen des grossartigen Tragegefühls kann es passieren, dass du dich plötzlich vergewissern musst, ob du wirklich noch eine Hose trägst. Aber sie ist da und sogar für felsiges Terrain geeignet, denn sie besteht aus robustem Polyamid-Gewebe. Und ja, Taschen hat sie auch. Perfekt!

Lukas
Einkäufer Bergsport

BERGSCHUH VON LA SPORTIVA

Aequilibrium ST GTX
Artikelnr.: 293309 / 293308 (ab Gr. 41.5) | CHF 339.90

Entscheiden war gestern: Der Aequilibrium ist ein Schuh, der zwei Welten vereint. Wer kennt nicht die Situation, dass im einen Moment ein leichter Trailrunningschuh passend wäre und im anderen ein stabiler Bergschuh? Der Aequilibrium ist beides und dabei deutlich mehr als ein Kompromiss. Der aus nachhaltigen Materialien hergestellte Schuh ist komfortabel, leicht und rollt gut ab. Aber er gibt einem in Firn und Schnee oder auf Tritten beim Klettern eine gute Sicherheit. Er verbindet also das Beste aus beiden Welten.

DIE BESTEN OUTDOOR-FILME DES JAHRES

TERREX PRESENTS

EOFT IIIII

EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2024

JETZT TICKETS SICHERN!

www.eoft.eu

Vergünstigte Tickets mit TransaCard in den Transa-Filialen vor Ort.

BASEL 03./16.12.2024 VOLKSHAUS | 19:30 UHR
BERN 09.12.2024 NATIONAL – THEATERSAAL | 19:30 UHR
BERN 18.12.2024 FREIES GYMNASIUM BERN | 19:30 UHR
LUZERN 15.12.2024 MESSE LUZERN | 15:00 und 19:00 UHR
ST. GALLEN 04.12.2024 TONHALLE | 19:30 UHR
WINTERTHUR 08.12.2023 GATE27 | 16:00 UND 19:30 UHR
ZÜRICH 17.10.2024 | 10./11.12.2024 VOLKSHAUS | 19:30 UHR
ZÜRICH 20./21.01.2025 VOLKSHAUS | 19:30 UHR

Präsentiert von:

TRANSA TRAVEL & OUTDOOR

TRANSA | www.transa.ch

Powerbar deuter WIKINGER REISEN Urlaub, der bewegt. DEFENDER I FEEL SLOVENIA BERG WELTEN DELIUS KLASING

PRODUCED BY moving adventures

© MAM – SIMON SPALDYKE

SCHWERE LOS

Text Jessica Bischof
Fotos Ruedi Thomi

Transianer Silas ist vom Tessin nach Luzern gelaufen – in sechs Tagen. Mit dabei: möglichst wenig.

Links: Auch bei seinen Wanderschuhen setzt Silas auf ein vergleichsweise leichtes Modell.

Unten: Mit wenig auf dem Rücken ist man komfortabler unterwegs und reduziert die körperliche Belastung.

907 GRAMM
Hyperlite Mountain Gear: Southwest 55
Artikelnr.: 227081 | CHF 409.90

Mein nächstes Abenteuer steht kurz bevor: Es ist Spätsommer 2023. In den nächsten Tagen werde ich vom Lago di Robièi im Tessin in weniger als einer Woche 170 Kilometer bis nach Luzern an den Vierwaldstättersee wandern. Über Nacht werde ich biwakieren, und gerade weil rund 6'000 Höhenmeter Aufstieg und 7'500 Höhenmeter Abstieg auf mich warten, liegt mein Fokus auf möglichst leichtem Gepäck. Ich habe das «Lightweight»-Wandern seit einigen Jahren für mich entdeckt. Das Laufen mit leichter Ausrüstung ist nicht nur gelenkschonender, sondern auch komfortabler. Ich liebe das Gefühl, den Rucksack kaum zu spüren.

Wenig Gepäck, viel Vorbereitung

Eine sorgfältige Planung ist beim Gewichtsparen essenziell. Ich frage mich: Was brauche ich unterwegs wirklich? Dabei spielt auch das Wetter eine grosse Rolle. Mein Ziel ist es, wirklich nur das Nötigste mitzunehmen. Nur bei der Sicherheitsausrüstung mache ich nie Kompromisse. Beim Packen reduziere ich dann das Gewicht durch sehr leichte Gegenstände. Mein Schlafsack wiegt gerade mal 677 Gramm. Meine Ausrüstung habe ich über die Jahre fortlaufend optimiert, zum Beispiel mit Zwei-in-eins-Gegenständen: Meine Wanderstöcke sind meine Tarpstangen und meinen Teller kann ich auch als Kochtopf nutzen.

Die erste Etappe steht an und kurz nach dem Lago di Robièi verschwindet die Seilbahn aus dem Blickfeld und ich bin komplett allein unterwegs. Das macht mir nichts aus und ich geniesse die alpine Natur. Gegen Ende der Etappe halte ich Ausschau nach dem passenden Nachtlager. Beim Leichtgewicht-Wandern sind die sogenannten «Big Four» unverzichtbar: Das sind neben dem Rucksack auch eine Isomatte, ein Schlafsack und ein Dach über dem Kopf. Statt einem Zelt habe ich mich für ein sehr leichtes Tarp entschieden. Beim Schlafsack fällt Daune buchstäblich am wenigsten

Rechts: Mit Zwei-in-eins-Gegenständen kann man ordentlich Gewicht sparen, zum Beispiel mit einem Teller, der auch als Kochtopf dient.

Unten: Morgendliches Lüften des Schlafsacks auf dem gerade mal 300 Gramm schweren Tarp.

677 GRAMM

Mont-Bell: Seamless Down Hug 800#2
Artikelnr.: 294738 | CHF 479.90

87 GRAMM

Soto: WindMaster 4 Flex
Artikelnr.: 190827 | CHF 79.90

ins Gewicht. Zusätzlich führe ich noch eine isolierende, faltbare Matte sowie einen Biwaksack mit. Dieser schenkt mir in der Nacht noch ein paar Grad Wärme extra. Noch bevor die Sonne untergeht, baue ich an einem kleinen See zwischen Felsbrocken mein «Bett» auf. Nach dieser ersten, strengen Etappe schlafe ich wie ein Baby.

Am nächsten Tag führt mich der Weg wieder ins Tal hinunter Richtung Bedretto und somit unter die Baumgrenze. Im Vorfeld habe ich deshalb bei der Gemeinde nachgefragt, ob ich biwakieren darf. Mein heutiger Schlafplatz liegt wieder am Wasser und ich geniesse ein kühles Bad im kleinen Fluss. Die dritte Etappe ist etwas kürzer und der Pfad führt durch ein schönes Waldstück. Einige Lärchen tragen schon ihr orange leuchtendes Herbstkleid. An der Hütte Capanna Piansecco

KHAMSIN HOODIE

Softshell protection
combined with Octa fleece
for unrestricted warmth

gönne ich mir ein kühles Getränk, ehe ich mich wieder von den Tagesgästen zurückziehe. Ich starte meine abendliche Routine: Tarp spannen, Isomatte aufblasen, Biwaksack ausrollen und natürlich kochen. Etwas Jazzmusik darf dabei nicht fehlen, dazu ein kleines Tänzchen, bevor ich in den Schlafsack krieche. Von weit weg höre ich, wie sich Geröll löst und den Berg runterrollt. Eine Erinnerung daran, bei der Wahl des Biwakplatzes gut auf die Umgebung zu achten.

Von der Ruhe ins Getümmel

Mein Tarp richte ich jeweils nach Osten aus, so werde ich automatisch von der Sonne im Gesicht geweckt. Am vierten Tag stehen die letzten anstrengenden Höhenmeter an. Mein heutiges Ziel ist der Lago di Lucendro. Vom Hochgebirge führt mich der Weg durch ein windiges Tal. Es ist landschaftlich mein Lieblingsabschnitt der Tour und hier treffe ich mehr Tiere als Menschen an.
Am nächsten Morgen bin ich etwas traurig, weil ich der Zivilisation immer näher komme. Von der alpinen Idylle lande ich im lebhaften Andermatt und entscheide mich kurzerhand, den Zug bis nach Brunnen zu nehmen. Der geplante Wegabschnitt ist unattraktiv auf Asphalt und führt an vielen Häusern vorbei. In Brunnen mache ich mich auf zu meinem letzten Übernachtungsort und finde eine Gelegenheit in einem Waldstück.
Die letzte Etappe führt mich nach Luzern. Die vielen Reize überfluten mich. Das Ankommen fällt mir schwer. Allein draussen in der Natur habe ich meine Sinne geschärft, sensibles Gehör für jedes noch so kleine Geräusch entwickelt – hier höre ich Baulärm, Verkehr, schwatzende Menschen. Ich merke: Am liebsten bin ich dort, wo sich Steinbock und Murmeltier gute Nacht sagen. Mitten in der Natur und an der frischen Luft fühle ich mich am wohlsten. Die Tour ist gerade erst vorbei, aber für mich steht fest: Ich werde möglichst bald das nächste Abenteuer planen …

Zurück in der Zivilisation: Nach sechs Tagen in der Natur überfordert Silas der städtische Trubel in Luzern.

LIGHTWEIGHT WANDERN

Die Ausrüstung von Silas sowie viele weitere hilfreiche Infos und Tipps rund ums Lightweight-Wandern findest du in unserem Blog.

GLOBETROTTER
Reisen bewegt

Bist du Nervenkitzler*in …

… oder eher Natur-schwärmer*in?

Gewinne 500 Franken

Mache den Test und finde dein perfektes Reiseerlebnis!

Du möchtest herausfinden, was für ein Reisetyp du bist, und auf dich zugeschnittene Reiseerlebnisse entdecken? Um zum Ergebnis zu gelangen, musst du dich lediglich durch eine Bildauswahl klicken. Dabei wählst du stets das Bild aus, welches dich und deine Reiseinteressen mehr anspricht.

» globetrotter.ch/meinreisetyp

VON UND FÜR BERGMENSCHEN

Text & Fotos Moritz Schäfer

Mit viel Leidenschaft entwickelt und produziert die Outdoor-Marke Rab Ausrüstung und Bekleidung. Ihr Fokus: Langlebigkeit und Funktionalität. Wir haben die Briten besucht.

Es ist Ende Juli. Das vergangene Wochenende war das erste warme und regenfreie in diesem Jahr. Wir stehen vor einem nüchternen Nutzbau in der Grafschaft Derbyshire (ausgesprochen in etwa: Darbischer) in der Mitte von England, etwas südlich von Sheffield. Das Gebäude gehört zur britischen Outdoor-Marke Rab. Matt Clarke empfängt uns. Er leitet den Kundenservice und wird uns durch das Lager und die Werkstatt inklusive der Daunenbefüllung führen.

Der erste Eindruck: deutlich grösser als erwartet. Eine Art positiver Puls ist spürbar. Die Mitarbeitenden sind fokussiert bei der Sache, trotzdem nehmen sie sich Zeit für ein kurzes, nettes Gespräch – oft garniert mit einem kleinen, typisch britischen Scherz. Dann machen sie sich wieder an die Arbeit. Matt erklärt den Grund für die produktive Atmosphäre: «Wir sind in den letzten sieben Jahren jeweils im zweistelligen Prozentbereich gewachsen. Parallel dazu haben wir grosse Schritte im Bereich Nachhaltigkeit gemacht und natürlich weiter unsere Produkte verbessert und Innovationen vorangetrieben …»

Ein Outdoor-Paradies vor der Tür

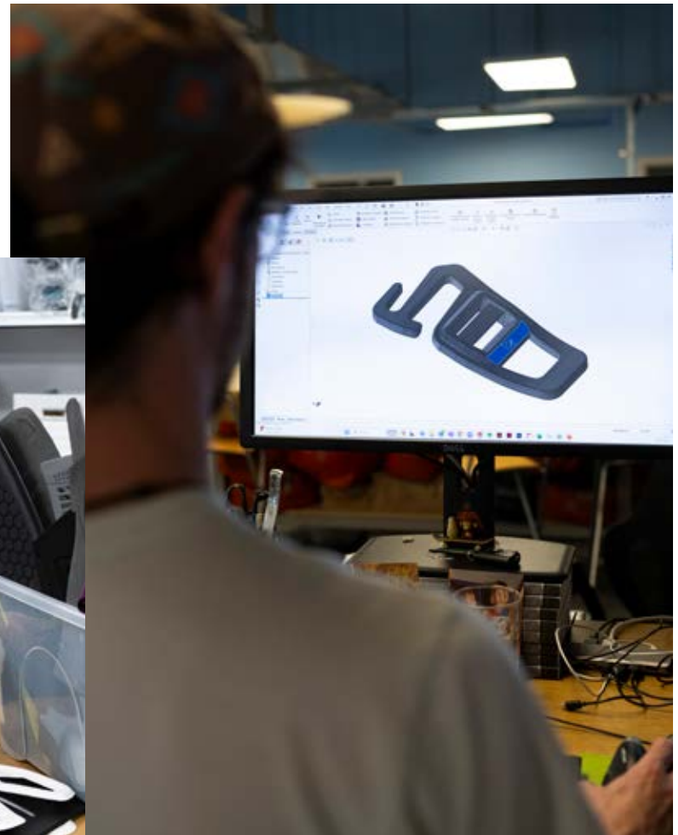
Die Marke Rab wurde 1981 von dem Kletterer und Bergsteiger Rab Carrington in Sheffield gegründet. Den Standort wählte er wegen der Nähe zum Peak-District-Nationalpark – ein Outdoor-Paradies wie aus dem Bilderbuch: sanfte Hügel, Moore, Sandsteinfelsen, tiefe Täler und klare Flüsse. Im Dachgeschoss eines kleinen Reihenhauses nähte er von Hand den ersten Daunenschlafsack, wenig später folgte die erste Daunenjacke. Seine Spezialität: funktionale und langlebige Designs. Schnell entstand in seinem Freundeskreis und in der lokalen Kletterszene eine Nachfrage. Es folgten Jahre mit konstantem Wachstum, die Marke Rab entwickelte sich zu einem führenden Daunen-Experten. Der Gründer zog sich 2003 zurück und verkaufte Rab an das ebenfalls britische Unternehmen «Equip Outdoor Technologies», dem auch die Marke «Lowe Alpine» gehört. Dessen Gründer, Matt Gowar, ist bis heute Eigentümer – und selbst leidenschaftlicher Outdoor-Sportler. Noch heute steht die Marke Rab vor allem für technische und robuste Bekleidung, Rucksäcke und Schlafsäcke.

Zurück zum Rundgang: Wir betreten einen Raum, in dem Schlafsäcke mit Daunen befüllt werden. Auch hier herrscht eine emsig-konzentrierte Stimmung. Die Stoffhüllen der Schlafsäcke werden in China zusammengenäht, an über zehn Stellen pro Schlafsack bleiben jedoch kleine Öffnungen. Die Mitarbeitenden sitzen an einem Tisch vor einem riesigen Kasten. Aus diesem werden die Daunen per Druckluft durch eine Lanze in die Kammern des Schlafsacks «geschossen». Danach werden die Öffnungen von Hand zugenäht und der Schlafsack verpackt. Zum Einsatz kommen ausschliesslich europäische Daunen, die mit einer hydrophoben Imprägnierung versehen wurden und mit dem «Responsible Down Standard» zertifiziert sind. Ausserdem verwendet Rab in der Bekleidung zunehmend recycelte Daunen.

Doch warum wurde dieser arbeitsintensive Prozess nicht nach Fernost ausgelagert? Matt erklärt: «Es wäre absolut nicht nachhaltig, Unmengen von Daunen aus Europa zur Produktion nach Asien zu verschiffen und später wieder zurück. Und: Durch die Befüllung hier vor Ort können wir sicherstellen, dass die fertigen Schlafsäcke auf dem Weg zur Kundschaft nicht komprimiert werden – das würde nämlich die Bauschkraft der Daunen mindern.»

Oben: Diese Pinnwand visualisiert die Entwicklung einer neuen Jacke – von der Idee über Skizzen bis hin zu Stoffmustern.

Unten: Produktdesigner Dan erklärt Materialmuster und zeigt eine Rucksackschnalle, die er entwickelt hat.



Wir besichtigen noch die hauseigene Werkstatt, in der Reparaturen erledigt und die Daunenanzüge für Hochgebirgsexpeditionen produziert werden – allein im letzten Jahr reparierte und wusch das Team hier über 20'000 Produkte. Danach fahren wir zu dem fünf Minuten entfernten Hauptsitz. Hier sind die Administration, die Produktentwicklung, der Innendienst, das Marketing und das Nachhaltigkeitsteam zu Hause. Letzteres besteht aus vier Personen, was für ein Unternehmen dieser Grösse aussergewöhnlich viel ist.

Die Bessermacher

Ein Projekt, in das Rab in den letzten Jahren viel Zeit und Geld gesteckt hat, heisst «Material Facts». Die Briten haben ihre Lieferketten bis ins letzte Detail analysiert. Das Ergebnis: 99 Prozent ihrer Produkte sind seit Herbst 2024 mit einem Etikett samt QR-Code versehen. Dieser führt zu einer Tabelle, in der genaue, leicht verständliche Infos zum Anteil an recycelten Materialien, zum Einsatz von Chemikalien wie Fluorkohlenwasserstoffen (PFAS), zum Produktionsort und seit Herbst 2024 auch zum Anteil der beim Produktionsprozess genutzten erneuerbaren Energie zu finden sind. Dass «Material Facts» nicht bloss eine clevere Marketingmassnahme ist, zeigt die Tatsache, dass das Rab-Team die Erfahrungen, die es bei der Datenerhebung gesammelt hat, mit anderen Marken teilt und sie berät. Rab ist ausserdem seit 2020 Mitglied der Stiftung «Fair Wear Foundation», die sich dafür einsetzt, die Arbeitsbedingungen in der weltweiten Textilproduktion zu verbessern.

Die letzte Station unseres Besuchs ist die Produktentwicklung. Dan Jenkin, Produktdesigner für Ausrüstung, führt uns in eine Werkstatt. Hier stellen er und das Team Prototypen her. Mit einer gehörigen Portion Leidenschaft und Detailversessenheit erklärt er uns eine Schnalle für einen Rucksack, die er entwickelt hat.

In Kisten lagern Unmengen von Materialmustern, zum Beispiel für Rucksack-Rückenpolster. Dan reicht uns eine circa einen Zentimeter dicke Platte. Sie sieht so aus wie getrocknete Ramen-Nudeln: ein dichtes, wirres Geflecht aus weissen Gummifäden.

RAB: LATOK EXTREME GTX JACKET
Artikelnr.: 321931 | CHF 649.90

Das Material ist federleicht und gleichzeitig viel fester, als man denkt. «Das würde ich gerne irgendwann an einem unserer Produkte verwenden», sagt Dan mit leuchtenden Augen. Wofür genau? «Ideen habe ich einige, aber die sind noch geheim!», antwortet er grinsend.

Der Besuch neigt sich dem Ende. Es bleibt der Eindruck, dass Rab noch viel vorhat: mehr Nachhaltigkeit, mehr Innovationen, noch bessere Produkte. Die Mitarbeitenden stehen voll hinter ihrer Arbeit und sie brennen fürs Draussensein. Neben der Vorstellung der einzelnen Unternehmensbereiche gab es heute ein immer wiederkehrendes Thema: «Was hast du am Wochenende gemacht?» Die Antworten reichen von Gravelbiketouren über Ultraläufe bis hin zu Kletterrouten und Wanderungen im nahe gelegenen Peak District. Beim Verlassen des Gebäudes fällt der Blick auf den Schriftzug über der Tür: «The Mountain People» steht dort unter dem Firmenlogo. Eine typisch britische Untertreibung. Sie hätten auch «The Mountain Family» hinschreiben können – und selbst das würde nicht wirklich die Leidenschaft widerspiegeln, die wir heute erlebt haben. ●

ABSEITS BEKANNTER PFADE

Text & Fotos Colin Tuff

Der Appalachian Trail im Osten der USA ist einer der bekanntesten Fernwanderwege der Welt. Was jedoch die wenigsten wissen: Es gibt internationale Ableger des Trails in Europa. Colin Tuff hat den irischen Teil unter die Sohlen genommen.

Der Abschnitt Ulster-Ireland des International Appalachian Trail (IAT) ist eine 449 Kilometer lange Wanderroute von den atemberaubenden Klippen von Slieve League in der Grafschaft Donegal bis zum Hafen von Larne in der Grafschaft Antrim. Auf seinem Weg von der West- zur Ostküste der Insel verbindet er die beiden Landesteile Irlands und durchquert Gebirgszüge, abgelegene Torfmoore, kleine Städte, Wälder und Strände.

Aber wie kommt das Appalachen-Gebirge nach Europa? Vor mehr als 250 Millionen Jahren formte sich der Superkontinent Pangaea. Als dieser auseinanderbrach, endeten Teile der Appalachen im Osten der USA und Kanada. Ein Teil aber auch in Grönland, Island, den Britischen Inseln, Irland, Spanien und dem marokkanischen Atlasgebirge.

Das irische Teilstück des IAT wurde schon 2013 eröffnet, ich habe den Fernwanderweg aber erst 2023 zufällig bei der Lektüre des fantastischen Buchs «Wo wir gehen» von Robert Moor entdeckt.

Da viele meiner Lieblingsorte zum Wandern, Laufen oder Radfahren an der Strecke liegen, fühlte es sich an wie ein Wink des Schicksals: Für mich war klar, dass ich diesen Weg direkt vor meiner Haustür laufen muss …

Quer durch die Insel Irland

Startpunkt des IAT ist der Aussichtspunkt Bunglass Point in der Bucht von Donegal in der Republik Irland. Von hier hat man einen atemberaubenden Ausblick auf die Klippen von Slieve League, die 600 Meter steil in den Atlantik abfallen. An der Küste entlang geht es über kleine Strassen und felsige Wanderwege durch malerische Dörfer und entlang einsamer Strände. Dann biegt der Weg ins Landesinnere ab und nimmt auf der zweiten Etappe Kurs auf die innerirische Grenze.
Mit neun der elf Abschnitte verläuft der längste Teil des IAT in Nordirland. Die ersten drei Etappen folgen den Sperrins, dem grössten Gebirgszug des Landes. Sie reichen grob von der untersten Ecke Nordirlands bis hinauf nach Castlerock an der Nordküste. Das Gelände ist eine Mischung aus Torfmooren, sanften Bergen, Wäldern, Schotterwegen und vielen ruhigen Strassen. Ich kam durch Orte, von denen ich zuvor noch nie gehört hatte und fühlte mich wie ein Tourist im eigenen Land. Nur die Orientierung war manchmal herausfordernd, vor allem in den Bergen. Immer wenn der Trail in der wilden Landschaft kaum noch auszumachen war, war ich froh über mein GPS, das mich auf Kurs hielt.
Von Castlerock aus führt der Weg fast 60 Kilometer entlang der atemberaubenden Küste, einschliesslich des berühmten Giant's Causeway, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. In Küstenstädten wie Portstewart, Portrush und Ballycastle gibt es zahlreiche Cafés, Restaurants, Lebensmittelgeschäfte und Unterkünfte. Am nächsten Morgen bin ich besonders früh losgewandert und wurde an einem kleinen Felsvorsprung nahe des Giant's Causeway dafür mit einem Naturschauspiel belohnt: Während ich den fantastischen Sonnenaufgang beobachtete, zog unten im Atlantik eine Gruppe Delfine vorbei.
Bei Ballycastle biegt die Route dann noch mal ins Landesinnere ab und führt zu den Antrim Hills und dem letzten Teil der Reise. Dies war mein Lieblingsabschnitt der Wanderung, da das Terrain ähnlich wie in den Sperrins war, nur einsamer. Trotzdem gibt es auch auf diesem Teil des IAT genügend Verpflegungsstationen, nur auf dem 42 Kilometer langen Moyle Way zwischen Ballycastle und Glenariff sollte man ausreichend Proviant im Rucksack dabeihaben.
Am Hafen von Larne endete meine Reise auf dem Ulster-Ireland Trail. Obwohl ich diese Insel mein Zuhause nennen darf und schon viele Ecken kenne, hat mich ihre Schönheit einmal mehr völlig in ihren Bann gezogen. Den IAT kann ich nur empfehlen, so viel steht fest.

Für alle, die nicht den ganzen Trail laufen möchten, gibt es besonders an der Küste viele lohnende kürzere Wanderungen.

ULSTER-IRELAND INTERNATIONAL APPALACHIAN TRAIL

Länge: 449 km | **Etappen:** 11 | **Hm:** 10'500

Beste Zeit: Der Trail kann das ganze Jahr über gelaufen werden, die Wetterbedingungen im Herbst und Winter können aber sehr anspruchsvoll sein. Wem es möglich ist, die Hauptreisezeit zu meiden, sollte den IAT (oder ausgewählte Abschnitte) im Frühling oder Spätsommer besuchen.
Unterkunft: Dichtes Netz an B&Bs entlang der gesamten Route. Wildcampen ist in Irland verboten. Wenn es keinen offiziellen Campingplatz gibt, helfen freundliches Fragen und ein nettes Lächeln, um bei Landwirten sein Nachtlager aufbauen zu dürfen.
Verpflegung: Etwas Reserve-Proviant im Rucksack reicht aus, ansonsten gibt es genügend Dorfläden, Supermärkte und Restaurants. Da grosse Teile der irischen Landschaft für die Rinder- und Schafzucht genutzt werden, sollte man nicht aus Flüssen und Bächen trinken. Ein Wasserfilter für den Notfall ist empfehlenswert.
Menschen: Die Gast- und Hilfsbereitschaft sowie der herzliche Charme der Einheimischen stehen dem Naturerlebnis auf der «Grünen Insel» in nichts nach.

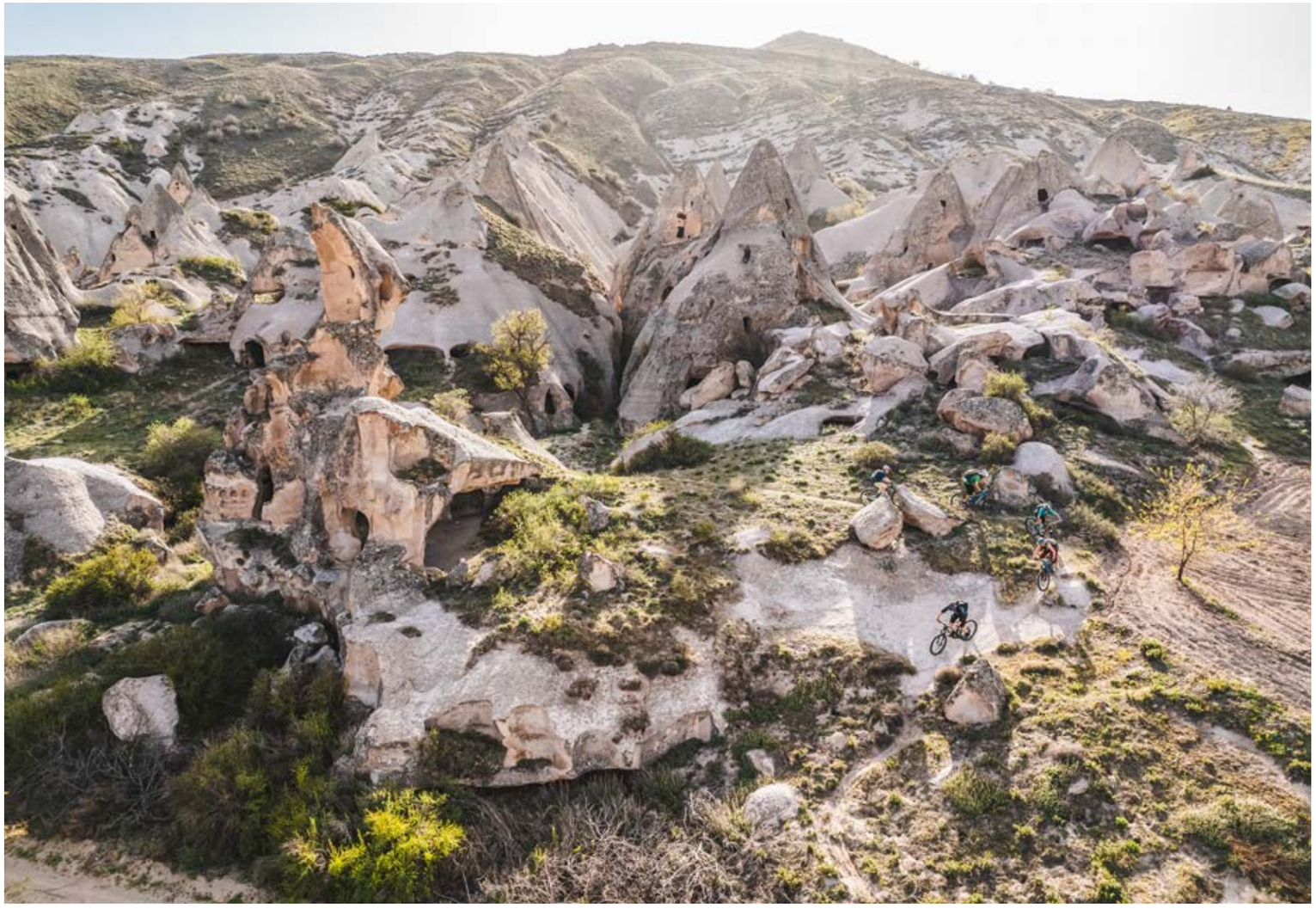
Mehr Infos: iatulsterireland.com, ireland.com

RAUS AUS DEM TRUBEL

Text & Fotos Martin Bissig

Die Märchenlandschaften von Kappadokien überblickt man wunderbar vom Ballon – und erfährt sie noch intensiver mit dem Bike.

Für viele Länder und Regionen haben wir sie: die typischen Bilder, die unweigerlich in unserem Kopfkino starten. Island? Speiende Vulkane und dampfende Schwefelquellen. Italien? Schiefe Türme und Pizza Margherita. Und die Türkei? Da denken wir an die Blaue Moschee in Istanbul – und die Heissluftballone über den fantastischen Felslandschaften von Kappadokien.
Erosion und Menschenhand haben dort im Sandstein ein Sammelsurium von bizarren Säulen, bewohnbaren Kegeln und zahllosen Höhlen geschaffen. Unterirdische Städte, weit mehr als 1'000 Jahre alt, reichen bis zu 80 Meter in die Tiefe. Kein Wunder, dass Kappadokien ein fester Bestandteil klassischer Türkei-Rundreisen ist. Das fast obligatorische Highlight der Tourist:innen ist eine Ballonfahrt über die Märchenlandschaft.
Wir wollen diese einzigartige Gegend auf unsere Weise erkunden, abseits des Getümmels. Nämlich mit unseren Mountainbikes.



Rechts: Abseits der Hotspots – per Bike lassen sich die weniger besuchten Ecken Kappadokiens gut erkunden.

Rechts oben: Ein dichtes Wegenetz lässt keine Trail-Wünsche offen.

Der Göreme-Nationalpark im Herzen Kappadokiens ist etwas grösser als der Kanton Zug. Zwei Flughäfen bringen Feriengäste in die Region. Die meisten absolvieren in maximal drei Tagen das klassische Kappadokien-Programm: Ballon, Bazar, unterirdische Stadt.

Ahmeds Geheimtipps

Ahmed, unser Gastgeber und Hotelbesitzer, ist begeistert, dass wir eine Woche Zeit mitbringen, um «sein» Kappadokien zu erkunden: «Hier gibt es so viel zu sehen, da könntet ihr noch eine Woche anhängen», erklärt er uns lachend in perfektem Deutsch. Mehr als 30 Jahre hat er in Deutschland gelebt, seit über einem Jahrzehnt ist er wieder zurück. Sein Herz schlägt für die Türkei und für Kappadokien im Besonderen. Ahmed kennt jeden Pfad, jede Ruine und viele besondere Plätze. Auch solche, die auf keiner Karte eingezeichnet sind. «Morgen fahre ich euch ganz früh zu einem Aussichtspunkt, da könnt ihr die Biketour starten.»
Im Dunkeln bepacken wir Ahmeds Kleinlaster und steigen auf die Ladefläche zu unseren Bikes. Die Fahrt dauert nur zehn Minuten. Es dämmert und wir sehen in der Ferne Dutzende farbige Punkte in den Himmel steigen. Hier oben auf der

Proviant im Rucksack kann man sich sparen, denn den gibt es an jeder Ecke. Hier ein Tee, dort ein frischer Orangen- oder Granatapfelsaft, ebenso Obst, kandierte Früchte oder Baklava.

Krete ist der Blick spektakulär: Während die Sonne langsam aufgeht, heben immer mehr Heissluftballone ab. «Die Körbe fassen bis zu 30 Personen, sind faktisch fliegende Reisebusse», sagt Ahmed. Gefahren wird – ausser bei Sturm und Schneefall – das ganze Jahr. Tausende geniessen täglich die einmalige Vogelperspektive.
Wir sind vorerst sehr zufrieden mit dem, was wir vor unseren Lenkern sehen: Ein schmaler Trampelpfad schlängelt sich kilometerlang einen Hang entlang. Der staubige, lose Untergrund erfordert anfangs etwas Feingefühl beim Bremsen. Nach wenigen Kilometern haben wir uns eingewöhnt und werden mit grandiosen Aussichten belohnt. Die Formationen aus weichem Tuffstein, die uns dabei umgeben, sind einzigartig – vergleichbar höchstens mit den ikonischen Landschaften einiger US-amerikanischer Nationalparks. Unterdessen sind die biketechnischen Anforderungen nicht allzu hoch. Umso grösser ist unser Fahrspass. Ein weiteres Plus: die erhoffte Einsamkeit abseits der Souvenirläden. Ausser ein paar Wandernden verirrt sich kaum jemand in dieses schöne Tal.

«Wie Murmeln in einer Kugelbahn bewegen wir uns in der schmalen Schlucht.»

In weiter Ferne sehen wir unseren Mittagshalt in Çavuşin. Auf schmalen Singletrails erreichen wir die kleine Stadt und werden von der (Tourismus-) Realität eingeholt. Unzählige Shops im Dorf bieten selbstgemachte Souvenirs oder Antiquitäten. Wir schlendern durch die Gassen, feilschen um ein paar Tonschälchen, geniessen türkischen Kaffee und süsses Baklava.

Fresh Juice – mitten im Nichts

Für den Heimweg bietet sich ein grosses Netzwerk an Pfaden an, die Möglichkeiten sind vielfältig. Wir entscheiden uns für das «Rose Valley». Trotz GPS ist es nicht immer einfach, die richtige Abzweigung zu erwischen, so engmaschig verlaufen die Wege. Das Rose Valley verjüngt sich, den Himmel sehen wir nur noch als schmales blaues Band über uns. Verfahren ist nun nicht mehr möglich: Wie Murmeln in einer Kugelbahn bewegen wir uns in der Schlucht. Dann, wie aus dem Nichts, ein zusammengeschusterter Kiosk à la turque: Ein alter Mann, umgeben von Orangen und Granatäpfeln, lacht uns entgegen. «Fresh Juice» verkündet sein gekritzeltes Schild. Der Saft ist tatsächlich fantastisch. Gestärkt pedalieren wir weiter bis zu unserem Ausgangspunkt – und rollen zufrieden bergab zu Ahmeds Hotel.
Der empfängt uns strahlend: «Für morgen könnte ich euch eine Ballonfahrt organisieren.» Eine nicht ganz günstige Angelegenheit – aber Kappadokien ohne Ballon ist wahrscheinlich wie Paris

DEINE BIKE-TRAUMREISE: GUTSCHEINE ZU GEWINNEN

Du willst auch in Kappadokien biken? Oder in den Nationalparks von Costa Rica? Oder lieber eine Graveltour im Atlasgebirge von Marokko, eine Mountainbike-Safari in Namibia oder ein Bike-Weekend im Bündnerland? Bei unserem Partner Bike Adventure Tours (bike-adventure-tours.ch) findest du bestimmt eine passende Veloreise. Seit über 30 Jahren ist Bike Adventure Tours der Spezialist für Individual- oder Gruppenreisen auf zwei Rädern. Versierte Reiseguides zeigen dir die schönsten Trails und Routen, ermöglichen dir spannende Begegnungen mit der lokalen Bevölkerung und vermitteln einzigartige kulturelle Einblicke.

Gewinne jetzt deinen Reisegutschein
Gemeinsam mit Bike Adventure Tours verlosen wir Reisegutscheine: Die Hauptpreise 2 x CHF 1'000 sowie 5 x CHF 200. Die Gutscheine lassen sich für jede Reise im Programm von Bike Adventure Tours einlösen. Ob mit dem Mountainbike, mit dem Velo oder E-Bike, ob in der Schweiz oder im Ausland – such dir eine Tour aus.

QR-Code scannen und mitmachen
Zur Teilnahme einfach den QR-Code scannen und den Infos folgen. Vielleicht schwelgst du schon bald in Vorfreude auf dein nächstes Bikeabenteuer.
Viel Glück!

Teilnahmeschluss:
30. September 2024

Teilnahme und Infos unter:
transa.ch/wettbewerb-bike

· DEIN EXTRA ·

Typisch türkisch: Gastfreundschaft – wie hier beim Grillieren in Ahmeds Garten – wird in Kappadokien grossgeschrieben.

«Um 4 Uhr morgens steigen wir aus den Federn und in das wartende Sammeltaxi.»

ohne Eiffelturm. Okay, Ahmed, wir sind dabei! Um 4 Uhr morgens steigen wir aus den Federn und ins wartende Sammeltaxi. Ein kleiner Korb ist gebucht mit maximal 16 Gästen. Je kleiner der Korb, desto teurer ist der Spass – aber desto mehr geniesst man eben auch die Aussicht.
In stockdunkler Nacht erreichen wir den Startplatz. Die Abflugorte koordinieren die unzähligen Anbieter jeden Tag neu nach Wind und Wetter. Der Tag bricht langsam an und wir steigen gemächlich empor. Zu Beginn noch begleitet vom Lärm des Gasbrenners, schweben wir nun geräuschlos über eine Hochebene, nur wenige Meter über dem Boden. Wir nähern uns einer Schlucht. Der erfahrene Pilot lässt heisse Luft ab und wir gleiten in das Tobel. Die Thermik drückt uns talwärts. Langsam dreht sich der Korb im Uhrzeigersinn. Was für ein Erlebnis! Nach der 90-minütigen Fahrt sind wir uns einig: Massentourismus hin oder her, das hätten wir nicht verpassen wollen.

Fast alleine durchs berühmte Ihlara-Tal

Eine Stunde Transfer bringt uns ins Ihlara-Tal. Ein weiterer Hotspot, visuell und biketechnisch eine ganz andere Angelegenheit als der Nationalpark. Die meisten Feriengäste besuchen zuerst die Untergrundstadt und dann das weiter entfernte Tal. Wir planen umgekehrt und parkieren tatsächlich als erstes Fahrzeug auf dem riesigen Parkplatz in Ihlara. Der Einstieg in die Schlucht führt über einige Treppenabschnitte, die aber mit den vollgefederten Bikes machbar sind. «Glagg-glagg-glagg» schlägt die Kette im Takt. Wir bewegen uns flussabwärts auf

Links: Für Könner ein Genuss – volle Traktion im Tuffstein.

Unten: Ein riskant platzierter Bikeschuh geht gleich baden.

schmalen Trails unter schattenspendenden Bäumen. Immer wieder unterbrechen Trage- und Schiebepassagen den Flow. Dafür haben wir am frühen Morgen den Weg fast für uns alleine. Auf einer im Fluss aufgebauten Plattform machen wir Pause, freuen uns über Tee und den kühlen Luftzug vom Wasser. Wie es sich gehört, haben wir die Schuhe ausgezogen. Da stösst unser Kellner versehentlich an einen unserer Bikeschuhe. Dieser fällt – zum Glück auf der Sohle landend – aufs Wasser und schwimmt wie ein Modellschiffchen flott davon. Nur dank der blitzschnellen Reaktion eines zweiten Mitarbeiters können alle Gruppenmitglieder die Tour mit zwei Schuhen zu Ende fahren.

Auf das Timing kommt es an

Auf dem Rückweg ein Abstecher zur unterirdischen Stadt Derinkuyu. Der Riesenparkplatz, zig Souvenirstände und Eintrittsdrehkreuze wie bei Metrostationen signalisieren, dass wir uns wieder unter die Massen mischen. Dank unseres Timings teilen wir uns die acht Stockwerke tiefe Stadt mit nur wenigen Nachzüglern. Bei voller Kapazität ist die Attraktion für klaustrophobische Menschen wohl eher eine Herausforderung.
Nach fünf weiteren Biketouren wird es Zeit, Abschied von Kappadokien und Ahmed zu nehmen. In vielerlei Hinsicht hat uns die Gegend begeistert. Das dichte Trail-Netz liess unsere Bikeherzen höherschlagen. Die Kulinarik – beeinflusst von orientalischer und arabischer Küche – hat uns jeden Tag vorzüglich gestärkt. Eine jahrtausendealte Kultur und eine atemberaubende Landschaft waren die Kirschen auf der Torte. Und ja: Auch die Ballonfahrt war ein absoluter Höhepunkt. Unser Fazit ist klar: Kappadokien ist zu schön und zu vielfältig für nur drei Tage. •

DEIN ABENTEUER

Egal, ob grosse Tour oder kleine Alltagsflucht – hier stellt ihr, liebe Leserschaft, eure persönlichen Outdoor-Abenteuer vor. Diesmal berichtet Monika von ihrer Wanderung auf dem Arctic Circle Trail in Grönland.

Nicht mehr als ein unscheinbarer Wegweiser aus Holz markiert in Kangerlussuaq den Startpunkt des Arctic Circle Trail. Vor uns liegen 160 Kilometer bis zum Ziel in Sisimiut. Und dazwischen nichts als endlose Weite, unzählige Seen, Gletscher und Berge. Beängstigend und beeindruckend zugleich. Es gibt keine Infrastruktur, kein Handynetz, keine Möglichkeit, Proviant aufzufüllen. Man muss alles mit sich tragen, kein Abfall wird zurückgelassen. Die Hütten sind einfache Holzhäuser ohne jeden Komfort. Platz ist im Schnitt für acht Personen, ein Zelt ist unabdingbar.

Weil es in diesem Jahr ungewöhnlich viel Niederschlag gegeben hat, steht der Trail teilweise unter Wasser. Nur auf den Wegen über die Berge können wir uns an Spuren anderer orientieren. Auch die Mücken lieben die vielen Wasserflächen – ich bin froh, ein Kopfnetz dabeizuhaben. Wirklich problematisch wird es, als wir den Itineqq auf der Nordroute erreichen. Der hohe Pegel macht ein Queren des Flusses unmöglich. Wir müssen auf die neuere Südroute ausweichen. Hier gibt es eine Brücke, aber noch keine eindeutige Spur und auch die sonst üblichen Steinmännchen als Wegmarken fehlen. Zum Glück können wir uns an einem blauen Zelt orientieren, das Jäger in der Ferne aufgestellt haben. An der Brücke stellen wir fest, dass sie teilweise eingestürzt ist. Doch wir schaffen den Übergang und erreichen nach acht harten, aber tief beeindruckenden Tagen Sisimiut.

Monika (73) hat lange in Luzern gewohnt und lebt inzwischen in Weil am Rhein. Erst mit 59 Jahren entdeckte sie ihre Liebe zum Wandern, hat seitdem aber Touren auf mehreren Kontinenten unternommen und sogar einen fast 6'000 Meter hohen Gipfel in Nepal erklommen.

Was ist dein Abenteuer?
Schreibe uns an: marketing@transa.ch

IMPRESSUM

Herausgeber
Transa Backpacking AG
Josefstr. 53, 8005 Zürich
info@transa.ch
transa.ch

Verantwortlich
Transa Backpacking AG

Leserservice
Kundenservice
Transa Backpacking AG
info@transa.ch
transa.ch/kontakt

Redaktionsteam
Jessica Bischof, Cyril Bur, Jasmine Lüthi, Sara Wandfluh, Janine Keller, David Huber, Manuel Maier, Reto Bieler, Jenny Keller, Martin Hänni, Iris Bürkli, Martina Binz, Lukas Müller, Moritz Schäfer (Chefredaktor), Stephan Glocker, Michael Neumann, Philip Baues, Sebastian Lüke, Julian Rohn

Redaktion extern
Redaktionsbüro
Glocker & Neumann
Provinostr. 52,
D-86153 Augsburg
4-seasons@red-gun.com

Grafik & Produktion
Susanne Häußler, Antonia Kern

Anzeigen / Marketing
Sarah Fischer
+49 / 821 / 42 07 840
marketing@red-gun.com

Druck
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
4552 Derendingen
info@vsdruck.ch

Druckauflage
72'000, davon
68'600 Direktversand

myclimate
Wirkt. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-24-836396

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C012018

printed in switzerland

Du möchtest kein Magazin mehr erhalten? Bestelle es ab: **transa.ch/4-seasons-abbestellen**

explora präsentiert

LIVE-MULTIMEDIA-SHOW VON TOBIAS SCHORCHT

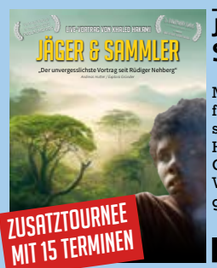
PATAGONIEN

3000 KM DURCH DIE WILDNIS BIS NACH FEUERLAND

24 ABENTEUER- & REISEFESTIVAL EL MUNDO JUDENBURG BESTES ABENTEUER

Tobias Schorcht hängt seinen Lehrer-Job an den Nagel und startet auf eine 3'000 km lange Solo-Durchquerung Patagoniens. Acht Monate dauert es, bis er Feuerland erreicht. Unterwegs kämpft er sich durch Urwälder, umgeht Gletscherspalten auf dem patagonischen Eisfeld, lässt sich von Einheimischen die Basics der Selbstversorgung zeigen und steht plötzlich einem ausgewachsenen Puma gegenüber. Es ist DAS Wildnis-Abenteuer dieser Explora-Saison.

Nottwil	Fr	1.11.	Parapl. Zent.	15.30 Uhr	Luzern	Mi	6.11.	Filmtheater	19.30 Uhr
Chur	Sa	2.11.	Titthof	15.30 Uhr	Zürich	Do	7.11.	Spirgarten	19.30 Uhr
Wil SG	So	3.11.	Stadtsaal	13.00 Uhr	Bern	Fr	8.11.	Aula Fr. Gym.	19.30 Uhr
Basel	Mo	4.11.	Volkshaus	19.30 Uhr	Thun	Sa	9.11.	Burgsaal	19.30 Uhr
Winterthur	Di	5.11.	gate27	19.30 Uhr	Aarau	So	10.11.	KUK, Saal 1	17.00 Uhr



JÄGER & SAMMLER
Mehrfach preisgekrönt, faszinierend, lustig und schockierend: Khaled Hakami rüttelt an den Grundfesten unserer Werte und Überzeugungen.
19.10.24 - 03.11.24

WILDES EUROPA
Braunbären, Geier, ein endemischer Käfer und der Kampf gegen die Holzmafia – ein Team von Filmern und Fotografinnen reist in die letzten Wildnisgebiete Europas.
27.10.24 - 18.11.24

TERRA MICHAEL MARTIN
Vom Amazonasbecken am Äquator bis zur Arktis und dem Himalaya – fünf Jahre lang reist Michael Martin für sein Portrait der Erde mit der Kamera um die Welt.
30.11.24 - 11.12.24

Infos zu allen 22 Shows und Vorverkauf: Globetrotter, Transa und www.explora.ch

Adressfeld für Versand

V-LIGHT SERIE

DESIGNED TO REDUCE

NATURE IS CALLING
reACT RESPONSIBLY

SUPERALP V-LIGHT GTX

BELLAMONT III V-LIGHT GTX

LIGHTWEIGHT

RECYCELTE MIKROFASER
30% LEICHTER
ALS WILDLEDER

RECYCLED

- OBERMATERIAL AUS MIKROFASER
- ZWISCHENSOHLE & SCHNÜRSENKEL
- GORE-TEX-LAMINAT

ANIMAL LEATHER FREE

HERGESTELLT OHNE DIE VERWENDUNG VON TIERLEDER

CO2-FUSSABDRUCK

Sehen Sie sich die kurze Geschichte unseres langfristigen Engagements, um den Kohlenstoff-Fußabdruck unserer Produkte zu reduzieren. Gut für uns, und gut für den Planeten.

AKU®
trekking & outdoor footwear