



MAMMUT
SWISS 1862

>

WELCHER BERGSPORTTYP BIST DU?

Vom Wandern über Speed Disziplinen bis hin zu hochalpinen Touren –
finde deine Outdoor-Challenge für diesen Sommer

Auch wenn der Weg bekanntlich das Ziel ist, gibt es mittlerweile eine Vielzahl verschiedener Gangarten bergauf- und ab. Da geht der Überblick schnell verloren. Die Experten des Schweizer Outdoor Spezialisten Mammut helfen dir, dich im Begriffs-Wirrwarr zurechtzufinden und aufbauend auf deinen Interessen und Fähigkeiten dein nächstes Bergabenteuer vorzubereiten. Macht das Bergsporttypen-Quiz und finde deine Outdoor-Challenge für diesen Sommer.

WANDERN



Auf gut ausgebauten Wanderwegen (in der Schweiz gelb markiert) geniesst man abseits von Strassen die Natur mit all ihren Schönheiten. Seeumrundungen, Panoramatouren und ab und an eine Einkehrmöglichkeit gehören zum Programm. Die Wanderwege stellen technisch keine besonderen Anforderungen an die Benützer und lassen sich auch mit leichtem Schuhwerk und kompaktem Gepäck laufen. Eine sportliche Höchstleistung oder ein ausgeprägter Orientierungssinn sind

keine Voraussetzung. Wird das Wandern in abgelegener, wenig erschlossener Natur über mehrere Tage hinweg ausgeübt, bewegt man sich bereits unterm dem Begriff des «Trekking». Anders als beim Wandern tragen Trekkingbegeisterte in ihrem Rucksack Essen für mehrere Tage, Kochausrüstung und alles, was es zum Schlafen braucht. Wichtig sind ebenfalls robuste und wettertaugliche Kleidung und ausreichend Energie und Kraft für den mehrtägigen Trip.

BERGWANDERN

Beim Bergwandern geht es um das Wandern im Gebirge oder bergigen Gelände ohne, dass der Einsatz der Hände auf den gut begehbaren Wegen erforderlich wird. Die Route liegt auf gekennzeichneten Wanderwegen (in der Schweiz weiss-rot-weiss), die sich mit leichter bis mittlerer Steigung durch eine abwechslungsreiche Berg-Umgebung zum Ziel schlängeln. Der höchste Punkt liegt meist maximal ein paar hundert Höhenmeter über der Baumgrenze. Bergwandern ist ohne grosse Ausrüstung möglich.





MAMMUT
SWISS 1862

Die Füße stecken in leichten Wanderschuhen und multifunktionale Kleidung sowie ein kleiner bis mittelgrosser Tagesrucksack sind ausreichend für eine aussichtsreiche Tour. Je schwieriger das Gelände wird, desto mehr ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit vorausgesetzt. Ausgesetzte Stellen sind stets mit Seilen oder Ketten gesichert.

TRAILRUNNING

«Trail» bedeutet übersetzt Spur oder Pfad. Ob Wald-, Schotter- oder Wiesenwege – Pfade gibt es überall. Beim Trailrunning bewegen sich die meist leistungsorientierten Läufer abseits der Strassen in unterschiedlich anspruchsvollem Gelände. Als eine Form des Langstreckenlaufs werden gezielt Koordination, Reaktion und Ausdauer trainiert. Zentral beim Trailrunning ist das passende Schuhwerk – bei eher einfachem Gelände genügt die Stabilität von Strassenlaufschuhen, sobald das



Gelände anspruchsvoller wird, braucht es Schuhe mit guter Stabilität und mehr Profil. Wie beim Fast Hiking ist die Kleidung atmungsaktiv und leicht und je nach Länge der Tour ist auch ein leichter, kompakter Rucksack am Rücken. Wer Trailrunning auf die Spitze treiben will und den Wettbewerb sucht, findet im Berglauf eine neue kompetitive Herausforderung.

FAST HIKING



Beim Fast Hiking treffen Bergwandern und Trailrunning aufeinander: ambitionierte Bergsportler kombinieren die körperliche Herausforderung mit dem Erleben der Natur zu einem effizienten Training in den Bergen. In eher technischem Gelände, auf oder teils neben Wanderwegen, werden so lange Entfernungen zurückgelegt. Dadurch können abgelegene Strecken oder wildere Naturgebiete erreicht werden und das alles mit einem Gefühl der Schwerelosigkeit, in dem man sich

schnell und leicht durch die Bergwelt bewegt. Angezogen und mitgenommen wird nur das, was tatsächlich gebraucht wird. Als Führer in dieser Disziplin hat Mammut für diesen Sommer eine neue Fast Hiking Kollektion auf den Markt gebracht. Der Fokus liegt auf maximaler Bewegungsfreiheit durch Stretch-Materialien, ideales Feuchtigkeitsmanagement, Leichtigkeit und kleines Packvolumen – damit man noch schneller und flexibler am Berg ist und sich auf das eindrückliche Naturerlebnis konzentrieren kann.



MAMMUT
SWISS 1862

ALPINWANDERN



Umschreiben lässt sich das Alpinwandern als Wanderung in alpinem, oft weglosem und abschüssigem Gelände bei der die Hände am Felsen und kleinen Kletterpassagen zum Einsatz kommen, jedoch keine Sicherung notwendig ist (in der Schweiz weiss-blau-weiss gekennzeichnet). Ausgestattet mit robusten Wander- oder (bedingt) steigeisenfesten Bergschuhen sind Alpinwanderer bestens für das fordernde und exponierte Gelände gerüstet. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit,

gute Kondition sowie ein ausgeprägtes Orientierungsvermögen sind Voraussetzung. Da jederzeit mit Wetterumschwüngen gerechnet werden muss, fällt die Wahl der Ausrüstung auf das Schichtenprinzip.

HOCHTOUREN

In absoluter Stille einen Gletscher zu queren und sich in den ersten Sonnenstrahlen Richtung Gipfel zu bewegen – ein unverwechselbares Gefühl. Wer einen Gipfel auf über 3000 oder 4000 Meter besteigen will, der begibt sich auf eine Hochtour. Anders als beim Alpinwandern wird beim Hochtouren ein besonderes Augenmerk auf Vorbereitung, Sicherungskennnisse und Ausrüstung gelegt. Dazu gehört auch [die Schulung](#) im Umgang mit Steigeisen und Eispickel sowie das Gehen in einer Seilschaft und die



Spaltenrettung. Eine gute körperliche Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Erfahrungen im alpinen Gelände sind elementar. Wie auch beim Alpinwandern eignet sich das Schichtenprinzip bei der Kleiderwahl – fürs Aufwärmen auf dem Gipfel gehört eine Daunenjacke und eine Thermosflasche mit heissem Tee mit ins Gepäck. Weit weg vom Alltag auf einem Gipfel mit traumhaftem Ausblick – so lässt sich die faszinierende Bergwelt in der einzigartigen Schönheit genießen.

Copyrights Bilder

Wandern: Mammut Sports Group AG, Thomas Monsorno

Bergwandern: Mammut Sports Group AG, Thomas Monsorno

Trailrunning: Mammut Sports Group AG, Silvano Zeiter

Fast Hiking: Mammut Sports Group AG, Silvano Zeiter

Alpinwandern: Mammut Sports Group AG, Thomas Monsorno

Hochtour: Mammut Sports Group AG, Andre Meier