

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Draußen-Seite?

Unsere Autorin Johanna Stöckl ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: sport@tz.de



++ Von der Thermosflasche bis zum Tourenführer: 10 Weihnachtstipps für Outdoor-Fans ++

Diese Geschenke sind das Höchste

Fröhlich durch die nass-kalte Zeit – gut ausgerüstet klappt's
Foto: Shutterstock

Wer vergangenes Wochenende in den Bergen war, hatte ersten Schneekontakt und musste unter Umständen a bissal frieren. Zudem wurde einem abrupt bewusst: Der Winter naht! Und ob Sie nun es hören wollen oder nicht: In 42 Tagen feiern wir Weihnachten! Wer sich stressfrei auf die Feiertage vorbereiten möchte, kümmert sich langsam, aber sicher um die Geschenke. *tz*-Autorin Johanna Stöckl hat sich nach trendigen Outdoor-Produkten umgeschaut, mit denen Sie sich selbst Gutes tun oder den Beschenkten garantiert erfreuen. Neben Großanschaffungen wie einer ultrawarmen Daunenjacke sind auch nützliche Outdoor-Produkte dabei, die man für vergleichsweise kleines Geld erwerben und wunderbar verschenken kann.



1 Warme Ohren und alles im Blick

Den Kopf warm zu halten ist das A und O beim Sporteln in der kalten Jahreszeit. Die funktionelle Krempe mit der Barre Brim des schwedischen Labels Klättermusen schützt nicht nur vor kalten Temperaturen, der integrierte Schirm bietet gleichzeitig Schutz vor Sonneneinstrahlung oder Niederschlag. Perfekt fürs Winterwandern oder Skifahren. Material: 80 % Lammwolle & 20 % Polyamid; Wo bestellen? Z.B.: www.outnorth.de; € 54,90

2 Kuschlige Jacke

Beim Anti-Freeze Jacket der britischen Outdoorexperten Montane ist der Name Programm: Frieren gehört hier dank 750+ cuin Daunenfüllung garantiert der Vergangenheit an. Die vielseitige Daunenjacke für kalte Witterung – ursprünglich für Felskletterer entwickelt, die beim Sichern oft auskühlen – eignet sich für alle Wintersportler und zeichnet sich durch ein herausragendes Wärme-Gewicht-Verhältnis aus. Die Jacke ist mit wasserabweisenden, fluorkohlenstofffreien HyperDRY Daunen gefüllt und lässt sich besonders leicht verstauen. Mit Kapuze, Reißverschlussaschen und Netzinntasche; Modelle für Herren und Damen verfügbar; Wo bestellen? Z.B.: www.bergfreunde.de; € 289,95

3 Für Heißes & Kühles

Die Standard Mouth 621 von Hydro Flask ist die perfekte Isolierflasche fürs Wandern, Trekking, Camping oder auf dem Weg zur Arbeit. Die doppelwandige Vakuum-Isolierung hält kühle Erfrischungsgetränke bis zu 24 Stunden kalt bzw. heiße Getränke mindestens 6 Stunden heiß. Aus hochwertigem Edelstahl hergestellt ist die Flasche BPA- und Pthalat-frei. Eine spezielle Pulverbeschichtung bietet guten Grip und macht die Hydro Flask besonders robust. Dank der isolierenden Flex Cap mit flexiblem Tragegriff lässt sich die Flasche äußerst bequem transportieren. Wo bestellen? Z.B.: www.globetrotter.de; € 37,95

4 Für Winterschwimmer

Sie ziehen im Winter im Dantebad Ihre Runden oder möchten einem Einsteiger eine Freude bereiten? Dann liegen Sie mit der stylischen Aqua Sphere Kayenne Schwimmbrille goldrichtig.

Die flexible Nasenbrücke sorgt für einen hohen Tragekomfort, die hochwertigen verspiegelte Gläser mit Anti-Fog-Beschichtung und UV-Schutz für klare Sicht, egal ob im Schwimmbad oder im See bzw. Meer. Weiche Silikonummantelungen garantieren ein angenehmes Tragegefühl. Das ebenfalls aus Silikon gefertigte Doppel-Kopfband kann mithilfe des Quick-Fit-Systems mit nur wenigen Handgriffen individuell eingestellt werden. Das Micro Frame-Design sorgt für weniger Wasserwiderstand. Wo bestellen? Z.B.: www.sportshop-triathlon.de; € 39,95

5 Selbstmassage

Die Faszienrolle Standart von Blackroll ist ideal für alle Menschen, die schmerzhafte Muskelverhärtungen behandeln wollen. Die Massagerolle aus Hartschaum ist ein echter Klassiker, der sich zur Selbstmassage des Rückens, Nackens, der Rumpfmuskulatur, Oberschenkel und Waden eignet. Aufgrund der handlichen Größe und einfachen Handhabung ist die Blackroll der perfekte Begleiter in allen Lebenslagen. Wo bestellen? Zum Beispiel bei www.blackroll.com; € 31,90

6 Skitouren-Guide

Bald beginnt die Skitourensaison! Es müssen nicht immer die ganz hohen Berge sein. Gerade die Münchner Hausberge bieten sich für eine Auszeit vom Alltag an. Der neue Guide „Ski- und Pistentouren für Genießer, Münchner Hausberge“ aus dem J. Berg Verlag beschreibt 25 einfache bis mittelschwere Skitouren. Sie führen auf Pisten oder im Gelände durch die Winterlandschaften zwischen Ammergauer Alpen und Rofan. Man erhält detaillierte Infos zur Tour sowie Detailkarten mit eingezeichneten Hangsteilheiten. Der Titel erhielt das Siegel „Natürlich auf Tour“ des Deutschen Alpenvereins. Wo bestellen? Z.B.: www.hugendubel.de; € 16,99

7 Sitzkissen

Feuchte Sitzbänke, schneebedeckte Steine, nasse Wiese? Nichts was sich zum Pausieren eignet? Das Frilufis Canisp Cushion Sitzkissen löst diese Probleme. Denn es ist mit Dots aus PE-Schaum ausgerüstet.

Diese sorgen nicht nur für ein sehr kompaktes Packmaß, sondern auch für einen weichen, angenehmen Sitzkomfort und eine hohe Isolationswirkung: Die beim Draufsetzen auf das faltbare Sitzkissen eingeschlossene Luft wirkt als zusätzliche Isolationschicht. 28,5 x 40,5 x 1,5 cm; Wo bestellen? www.globetrotter.de; € 6,99

8 Wasserdichte Regenjacke

Die Rinzin U von Maloja zeigt miesem Wetter die kalte Schulter und sieht dabei auch noch richtig cool aus! Ob beim Stadtspaziergang im Schmuddelwetter oder auf der Outdoortour im Nieselregen – diese Jacke hält von außen wie von innen trocken. Die Regenjacke sorgt mit dem dreilagigen Stormshell Light Obermaterial für Wetterschutz bei beißendem Wind und prasselnden Schauern. Das

Gewebe ist absolut wasser- und winddicht, kommt mit einer PFC-freien DWR Imprägnierung für extra Nässechutz, ist strapazierfähig, leicht und überzeugt mit einem angenehm soften Touch. Dank atmungsaktiver Eigenschaften wird die lässig geschnittene Half-Zip Jacke auch bei intensiver Aktivität nicht zur Schwitzkammer. Unterschiedliche Modelle für Herren und Damen verfügbar; Wo bestellen? Z.B.: www.bergfreunde.de; € 184,95

9 Wetterfester Rucksack

Mit der Dry Series präsentiert Ortovox seine erste wetterfeste Rucksacklinie, in der vollständig auf den Einsatz von PFCs verzichtet wird. Mit dem neuen Traverse Dry von Ortovox braucht sich kein Outdoorsportler mehr groß Gedanken über Wetterwechsel zu machen – zumindest was den Rucksack betrifft. Mit einer Wassersäule von 50.000 mm bleibt der Rucksack samt Inhalt auch ohne Regenhülle trocken.

Zudem bietet er einen kompakten, bequemen Sitz mit idealer Lastenübertragung und guter Belüftung, ist bestens organisiert und kommt unter anderem mit Helmetz und abnehmbarem Deckel. Er ist kompatibel mit Trinksystemen, besitzt mehrere Fächer. Trekkingstöcke, Helm und Ski können an ihm befestigt werden. Wo bestellen? Z.B.: www.bergzeit.de; € 229,95

10 Aufwärmöl für Muskeln

Wintersportler trainieren in der dunklen Jahreszeit oft bei Nässe und Kälte. Das Warm Up Body Oil von Sport Lavit ist ideal zur Anwendung in der Vorbereitungsphase einer Trainingseinheit geeignet, um die Muskeln aufzuwärmen und die Muskelwärme bei Nässe und Kälte nachhaltig zu konservieren. Haut, Muskeln und Gelenke werden bereits vor der sportlichen Betätigung gewärmt und geschmeidig gehalten. Verletzungen wie Zerrungen im Muskel und Gelenkbereich werden dadurch vorgebeugt. Das Warm Up Body Oil wird vor der Belastung aufgetragen und leicht einmassiert. Das Aufwärmöl ist parabenfrei, silikonfrei und ohne Farbstoffe hergestellt. Es ist mit dem dermatest Siegel „sehr gut“ ausgezeichnet. Wo bestellen? Z.B.: www.kaufland.de; 250 ml; € 8,95

