

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt
113. Jahrgang 3/2020



TOURENPLANUNG
leicht gemacht
SEITE 34

**Am neuen Singletrail
Brandwaldsteig**

**Rasante Abfahrten
erlaubt!**

Seite 4
Sommer 2020 mit
den Naturfreunden

Seite 10
Steirische 5-Gipfel-
Wanderung

Seite 18
Klettereldorado
Hochschwab

Seite 44-47
Reisen und Kurse

Service ■ Sieht man aus welchen Gründen auch immer nicht gut, bedeutet das auch bei Aktivitäten am Berg ein Sicherheitsrisiko. Im Folgenden ein Überblick, worauf man achten sollte.

Text: Oliver Pichler,
Fotos: Evil Eye, Sziols, Cébé



Gutes Sehen am Berg

Mit Auslöser vieler Bergunfälle ist schlechtes Sehen, etwa wegen einer falschen Brille. Man übersieht eher Unebenheiten und kommt ins Stolpern. Auch Koordinations- bzw. Gleichgewichtsprobleme können die Folge sein. „Ich rate, am Berg Gleitsichtbrillen zu vermeiden. Sie bedingen beim Bergabgehen, dass man meist durch die Nahzone zum Boden blickt, der dadurch etwas unscharf wirkt. Deshalb empfehlen wir Bergsportlerinnen und -sportlern Fernbrillen“, erklärt Christoph Rauter vom Institut für Sportoptik in Wien. „Wenn eine Brille nicht gut passt, muss das Gehirn dauernd kompensieren“, weiß der Experte. Diese zusätzliche Gehirnarbeit sorgt dafür, dass man schneller ermüdet. Mit direkter Auswirkung auf die Konzentration.

Gebogene Brillen am Berg

„Bei Outdoorbrillen sind gebogene Gläser ratsam, weil sie ein größeres Sichtfeld ermöglichen, seitliche

Einstrahlung reduzieren und das für das Gleichgewicht wichtige periphere Sehen verbessern“, so Rauter. Bei der Wahl der Tönung von Bergsonnenbrillen – zur Auswahl stehen die Stufen 1 bis 4 – geht es stark um persönliche Sympathie, denn 100 Prozent UV-Schutz bieten die Gläser alle. Bei längeren hochalpinen Touren verwendet man am besten Stufe-4-Brillen.

Optische Bergsonnenbrillen

Neben dem Sonnenschutz ist bei Bergbrillen auch die optische Korrektur von Fehlsichtigkeit wesentlich. Viele Sportsonnenbrillengläser können durch optisch korrigierte Gläser ersetzt werden. Alternativ gibt es Einsätze, sogenannte Clips, die innen an der Sonnenbrille angebracht werden. Darauf setzt etwa der Münchner Sportbrillenhersteller Sziols. „Wir haben ein einzigartiges Sportbrillensystem, das sich aus dem Rahmen und flexibel umrüstbaren Funktionsscheiben zusammensetzt“, erläutert Sziols-Chefin

Brillentipps



Evil Eye – Brillen aus Österreich

High-End-Sportbrillen des Brillen-Kompletthanbieters Silhouette aus Linz; 15 Modelle,

12 Glasvarianten; top: kontrastverstärkende, lichtflexible Gläser (LST Vario); ab 149 €

evileye.com

Sziols – das Sportbrillensystem

Spezielles System – Rahmen und Gläser werden individuell kombiniert; herausragende kontraststarke „Focus“-Gläser; Toplösung (Clip) für optische Korrekturen; ab 188 €

sziols.de



Cébé – tolles Preis-Leistungs-Verhältnis

Französischer Sportbrillenspezialist; sehr gute Berg- und Sportbrillen, etwa

Everest, Summit und Upshift; „Sensor“-Technologie zur Kontrastverstärkung; ab 89,99 €

cebe.com

Sportoptiker Christoph Rauter

Wiener Expertenteam in Sachen Sportbrillen inkl. optischer Korrektur

sportoptiker.at

Beate Gabelt. „Dieses kann man mit optischen Clips mit XL-Panoramavision erweitern.“ ■