

KÄRNTNER MONAT

Nr. 491|10|24

Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

KÖNIGIN DER LÜFTE

Boarder-Queen Anna Gasser über ihre WM-Ziele und die Heimpremiere beim Big Air

NEUER KURS BEIM KAC

Umbrüche und Verjüngung beim Rekordmeister: Das sagen die Hockey-Experten

KÄRNTNER HERBST

Die besten Tipps für Abenteuer und Entspannung

JETZT SPRICHT PETER JOST

DER EHEMALIGE MAGISTRATSDIREKTOR VON KLAGENFURT
ÜBER GEHALT, ÜBERSTUNDEN UND KRÄNKUNGEN:
„KOMME WIEDER, WENN MAN MICH BRAUCHT!“

BERGERLEBNIS IM HERBST



HERBST AM GIPFEL. Goldgelbe Sonnenuntergangsidylle auf der Ferlacher Spitze mit Blick auf den Faaker See und Villach

Bunte Farbenpracht, stabiles Wetter und klare Sicht machen den Herbst zur perfekten Zeit fürs Wandern und für Bergtouren. Doch – Oktober und November haben auch ihre Tücken.

REDAKTION: Oliver Pichler | FOTOS: Region Villach/Gert Perauer, Region Südkärnten/Gert Perauer, Highlife Alpinschule, Sport Gruber, Hersteller

Prachtwetter ohne unangenehme Hitze weckt jetzt im Herbst mehr denn je unsere Lust auf Wanderungen und Bergtouren. Die Chance, von oben aus der Sonne auf den im Tal liegenden wattebauschartigen Nebel zu blicken, motiviert zusätzlich. „Oktober und November sind bei schönem Wetter ideal für Wanderungen sowie Bergtouren bei oft beeindruckender Fernsicht und weichem Licht. Überdies ist das Wetter leichter kalkulierbar. Es gibt kaum Gewitter und die Temperaturen sind meist angenehm. Bei Schlechtwetter allerdings oder wenn Wetterstürze, die in der Regel Schneefall bringen, angekündigt sind, hat man im Herbst am Berg nichts verloren“, betont Bergführer Michael Mautz. Der Übergang vom Sommer zum Winter lässt den Geschäftsführer der Klagenfurter Alpinschule Highlife aber nicht uneingeschränkt schwärmen. Es gilt, so der Profi, bei der Planung von Touren die Besonder-

heiten des Herbstes mitzubedenken. Gemeint sind: deutlich kürzere Tage. Verglichen mit dem Sommer viel mehr Taunässe und damit nasses, rutschiges Gras, durch das man womöglich gehen muss. Niedrige Temperaturen, insbesondere in der Früh, inklusive möglicher nächtlicher Reif-/Eisbildung in höheren Lagen. Hütten, die später im Herbst vielfach nicht mehr geöffnet haben. Und in diesem Herbst aktueller denn je, Schnee, der speziell in höheren Nordlagen lange, teils sogar bis zum Winter, liegen bleibt.

Genuss statt Risiko. „Besonders schöne südseitige Touren, für die es im Sommer tagsüber oft zu heiß ist, sind im Herbst zu bevorzugen. Gleichzeitig ist jetzt nicht die Zeit für die längsten und schwierigsten Touren des Sommerhalbjahres. Besser ist es, etwas kürzere Routen, die dafür aber besonders schönen Weitblick versprechen, zu wählen“,

empfiehlt Mautz. Es muss auch gar nicht immer hoch hinauf gehen. Von uns Bergsportlern oft unterschätzten Genuss bieten jetzt die farbenprächtigsten und dank bereits abgefallener Blätter lichtdurchfluteten Wälder. Das spricht – vorausgesetzt, es ist nicht notwendig, besagtem Herbstnebel zu entfliehen – für alle Arten von talnahen Wanderungen, die sich von gemütlich bis sportlich gestalten lassen.

7 EXPERTENTIPPS

1. Kürzere Tage. Weniger Stunden mit Tageslicht. Zeitsprung durch Umstellung auf Winterzeit. Überlange Touren sind zu vermeiden. „Auch wenn man mit Stirnlampe ausgerüstet ist – sie soll im Herbst Standard sein –, ist es besser früh, noch im Dunkeln zu starten, als am Abend in die Dunkelheit zu kommen“, empfiehlt Bergführer Mautz.

2. Niedrige Temperaturen & große Temperaturunterschiede. Kälte am Morgen und – dort, wo die tief stehende Sonne nicht hinscheint – auch tagsüber gehört ebenso zum Herbst wie sonnenseitige, beinahe noch sommerliche Wärme.

3. Deutlich mehr Nässe. Die Menge an Tau ist im Herbst sehr groß. Gras und Felsen sind oft ganztags nass und rutschig. Auch durchnässes Laub auf Waldwegen kann gefährlich glitschig sein. Und liegt die Temperatur unter null, ist mit Vereisung, speziell mit vereisten Felsen zu rechnen. Gleichzeitig sorgen nicht wasserdichte Schuhe für nasse, kalte und vielfach auch aufgeriebene Füße.

4. Schnee. Vor allem nordseitig und in größeren Höhen ist mit herbstlichen Neuschneefeldern zu rechnen. Ohne Spikes oder in hochalpinen Lagen ohne Steigeisen und, wenn es steil ist, Pickel, ist umkehren bei Schnee die einzige Option.

5. Geschlossene Hütten. Je später der Herbst, desto mehr Hütten haben geschlossen. Daher sind ausreichend Verpflegung und Getränke mitzunehmen. Und notfalls einen schützenden Unterschlupf zu finden, ist nicht selbstverständlich.

6. Sicherheitsausrüstung & Wärmendes. Verbandszeug, Rettungsdecke & Co sind immer Pflicht. Im Herbst müssen Biwaksack, war-

me Isolationskleidung, Powerbank usw. mit dabei sein, um notfalls eine Nacht am Berg zu überstehen.

7. Tourenplanung. Fundiertes Planen (Wetter, Wegführung inklusive Schwierigkeitsgrad, mögliche Probleme am Weg usw.) ist zwingend



„Wegen des Wettersturzes Mitte September muss man im Gebirge mit Schnee rechnen.“

Michael Mautz, Bergführer der Alpinschule Highlife Klagenfurt, www.highlife.co.at

nötig, ebenso wie Kartenmaterial – Print und/oder digital (wenn digital, dann Offline-Karten). Und eine Vertrauensperson soll wissen,

SLOW TRAIL KITZELBERG. Gemütliches Herbstwandern mit Prachtblick auf den Klopeiner See



PRODUKTE

SCHUHE FÜR DEN HERBST

Wasserdicht, top-rutschfeste Sohle, halbhoch

„Mein Favorit für den Herbst ist der halbhoch, wasserdichte, sehr bequeme, anpassbare, besten Halt, auch wenn es rutschig ist, bietende Wanderschuh Magma Mid von Tecnica“, verrät Arno Gruber. TECNICA – Magma 2.0 Mid GTX MS € 210,- www.blizzard-tecnica.com



Wer es noch robuster will, wählt den im Test herausragenden La Sportiva Aequilibrium Trek. Er ist bequem und wasserdicht. Die Sohle bietet top Halt und ermöglicht dank abgeschrägter Ferse bequemes Gehen. LA SPORTIVA – Aequilibrium Trek € 270,- www.lasportiva.com

SHIRTS IN ZWEI SCHICHTEN

Flexible Kurz- bzw. Langarmshirts

„Um an Herbsttagen weder zu frieren noch zu sehr zu schwitzen, hat sich die Kombination zweier vom Material her zusammenspielerender Shirt-Schichten (ärmellos & Kurzarm bzw. Kurz- & Langarm) bewährt“, weiß Sportprofi Gruber. Das Shirt am Körper transportiert Schweiß ab und wärmt, wenn nötig. Das darüber liegende nimmt Feuchtigkeit auf und ist luftig genug, damit man nicht überhitzt. Mehrere Löffler-Shirts haben wir getestet: LÖFFLER – Singlet Transtex Light (ärmellos) € 49,99 mit Shirt Two-Tone Vent (Kurzarm) € 59,99 bzw. Shirt Transtex Light Retr'x (Kurzarm) € 69,99 mit Shirt Merino-Tencel (Langarm) € 89,99 www.loeffler.at



WESTEN

In Bewegung wärmend, ohne zu überhitzen

„Die logische nächste, Windschutz und Wärme liefernde Schicht sind Westen. Es gibt sie ungefütert und mit leichter PrimaLoft-Kunstfaser-Isolation“, sagt Gruber und nennt seine von Löffler stammenden Westen-Empfehlungen: LÖFFLER – Vest WS Light € 169,99 (ungefütert) | Vest PL 60 bzw. Hooded Vest PL 60 (wattiert), ab € 169,99 www.loeffler.at



PRODUKTE



HOSEN FÜR DEN HERBST *Robust, wasserfest und wärmend*

Innen wohlig weich angeraut, trägt sich die Alaska Hose von Löffler sehr angenehm direkt auf der Haut. Sie ist stretchig, wasserabweisend, hat Zipp-Taschen und Gürtelschlaufen. LÖFFLER – Pants Alaska ASW € 159,99
www.loeffler.at

Robust, von ihrer Stärke her perfekt für den Herbst, stretchig, mit Zipp-Taschen und um Hosenträger ergänzbar ist die Ascendor Softshellhose von Rab. Wer es wärmer will, wählt das gleichnamige Wintermodell mit Belüftungszipps und Hosenträgern. RAB – Ascendor AS Softshell-Kletterhose € 170,- | Ascendor Alpine Softshell-Hose € 250,-
www.rab.equipment

Wer herausragende Robustheit, leichtes Wärmen, Belüftungs-Zipps und abzippbare Hosenbeine in einer Herbst-Hose vereint wünscht, greift auf die Trollveggen Hose zurück. NORRØNA – Trollveggen Flex Zip-off Pants € 269,-
www.norrøna.com



STIRNBAND, HAUBE & CO *Wärmendes für Kopf und Nacken*

Kälte- und Windschutz sowie, wenn nötig, Schweißaufnahme sind im Herbst wichtig. Arno Gruber bevorzugt von Buff stammende, in Merino- oder Kunstfaser-Funktionsmaterial verfügbare Stirnbänder (Headbands), Hauben (Beanies) und Schlauchtücher. BUFF – Merino Headband € 26,95 | Tech Headband € 16,95 | Merino Light- oder Midweight Beanies ab € 26,95 | ThermoNet Beanies € 25,95 | Schlauchtücher ab € 27,95
www.buff.com | www.epmsports.at

STIRNLAMPEN *Sicher Licht an kurzen Tagen*

Bequem zu tragen, klein packbar, leistungsstark (600 Lumen), mit Akku ausgestattet und leicht ist die Actik Core Stirnlampe von Petzl. Noch leichter (35 g), ausreichend Licht (200 Lumen) liefernd und akkubetrieben ist die Bindi. PETZL – Actik Core € 75,- | Bindi € 50,-
www.petzl.com



Extrem lichtstark (1100 Lumen), kompakt, mit Akku ausgeführt und trotz 108 g Gewicht bequem zu tragen ist Black Diamonds neues Modell, die Distance LT 1100. Eine leichte, solide Alternative ist die Deploy 325. BLACK DIAMOND – Distance LT 1100 Headlamp € 110,- | Deploy 325 Headlamp € 60,-
www.blackdiamondequipment.com

wo man unterwegs ist und wann man retour sein will.

DIE AUSTRÜSTUNG

„Halbhohe, wasserfeste Schuhe mit sehr guten Sohlen und mehrschichtige Bekleidung, die ein Höchstmaß an Flexibilität erlaubt, sind beim Wandern im Herbst besonders wichtig“, erklärt Arno Gruber jun. vom gleichnamigen Intersportshop in Bad Kleinkirchheim. Überdies soll man ausreichend Wechselkleidung und eine warme Isolationsjacke, falls man länger als geplant draußen bleiben muss, dabei haben.



”

Höhere, wasser-dichte Schuhe mit guter Sohle sind Pflicht, weil es oft feucht und rutschig ist.

Arno Gruber jun., Intersport Gruber
Bad Kleinkirchheim,
www.sport-gruber.at

Schuhe & Co. Nasses Gras, wenig begangene Wege, die nach dem Sommer mit kniehohem Gras zugewachsen sind und feucht-rutschiger Untergrund (Erde, Schotter, Fels) sind es, warum Gruber zu robusten, wasserdichten Schuhen rät. Ebenso wichtig sind die passenden Socken, am besten Modelle mit viel Merino-Anteil (etwa UYN Merino One € 29,90 www.uynsports.com).

Überdies hat es sich bewährt, ein Paar Socken zum Wechseln mitzunehmen. Die Füße mit einer Spezialcreme (etwa Sidas Anti Friction Creme € 14,95 www.sidas.com) zu schützen, lautet ein weiterer Expertenrat.

Bekleidung. Eisig am Morgen, warm tagsüber in der Sonne und unerwartet kalt im Schatten – in puncto Bekleidung ist der Herbst herausfordernd. Daher Arno Grubers Tipp, sich in flexibel variierbaren Schichten (Zwiebel-Prinzip) zu kleiden. Ideal ist eine Zwei-Schicht-Lösung bei Shirts. Darüber sind Weste empfehlenswert. Weitere Schichten sind Midlayer (etwa Bergans Rabot Merino Tech ab € 160,- www.bergans.com) und Hybridjacken (Kunstfaserisolation mit Stoff kombiniert, etwa Löffler Hybridjacket ab € 199,99 via www.loeffler.at). Als wind- und regendichtes Backup ist eine Hardshelljacke (etwa die Arc'teryx Beta Jacke € 400,- www.arcteryx.com) ratsam. Bei der Hose zeigt sich, dass wasserabweisende, wärmende Modelle, die man ohne Schicht darunter tragen kann, ideal sind. Zusätzliche Wärme liefern bei Bedarf Kunstfaser-Isolations-Röcke bzw. -Hosen (etwa Löffler Skirt/Short ab € 99,99 www.loeffler.at).

Empfohlen. Handschuhe (etwa Löffler Gloves WS Warm € 74,99 www.loeffler.at) sowie Haube, Stirnband und Schlauchtuch sind laut Gruber genauso ratsam wie eine vor Sonne und vor Wind schützende Sportbrille mit Vario-Gläsern (etwa Oakley BiShaera Photochromic € 228,- www.oakley.com). Bei Bergstöcken empfiehlt er robuste, längenverstellbare Teleskopmodelle (etwa Komperdell Carbon C3 Cloud € 189,95 www.komperdell.com). Und für warme Getränke isolierte Edelstahlflaschen (etwa Hydro Flask, 0,7 Liter, ab € 41,95, www.hydroflask.com).

Sicherheit & Komfort. Im Rucksack nicht fehlen sollten Stirnlampe, Isolations-Sitzkissen (etwa BasicNature falt-Sitzkissen € 5,95 www.relags.de) und Spikes/Grödel (etwa Snowline Spikes Light € 55,- www.snowlinespikes.com) für Passagen mit Schnee. ●