



# Outdoor Guide

## TOUREN

Eingetaucht: Biken am Lyngenfjord  
Abgetaucht: Zu Fuss im Grand Canyon  
Aufgetaucht: Rettungen aus aller Welt

## AUSRÜSTUNG

Biketest: Mit oder ohne Strom?  
Trailrunning: 10 Paar Schuhe im Test  
Packkraft: 1x1 für Rucksackboote

## MENSCHEN

Auf ins Ungewisse:  
Abenteurer Leo Houlding  
Familie Zwahlen im Himalaya



CHF 15,- / Euro 8,90  
[outdoor-guide.ch](http://outdoor-guide.ch)





## BUCHVORSTELLUNGEN

## FEINE AUSLESE

Ein Lebenszeugnis von «Sir Vival», zwei Anleitungen zum unbeschwerten Reisen und drei Führerwerke für Kletter- und Wasser-ratten – das sind unsere Lektüre-Empfehlungen für den Sommer.

AUSWAHL

RABEA ZÜHLKE &amp; THOMAS EBERT

Spannende Neuerscheinungen  
gibt's regelmässig auf:



[outdoor-guide.ch](http://outdoor-guide.ch)

HANSJÖRG RANSMAYR

«Wildswimming Alpen»

ISBN: 978-3-942048-62-0

CHF 35.90

[haffmans-tolkemitt.de](http://haffmans-tolkemitt.de)



### Alpine Abkühlung

Hansjörg Ransmayr ist Bergwanderführer und Extrem-Freischwimmer, durchschwamm als erster Österreicher die Strasse von Gibraltar. Die Kombination seiner beiden Leidenschaften ergab dieses Buch, das 150 Bade- und Schwimmstellen aus dem ganzen Alpenbogen vorstellt (mit einem leichten Schwerpunkt im Salzburger Raum). Versteckte Tümpel im Bergwald, Gletscherseen, spektakuläre Wasserfälle – die Bandbreite ist enorm. Das Buch selbst legt den Fokus auf optische Reize und verführt mit schönen Bildern zum Alpinbaden. Angereichert sind die Aufnahmen mit kurzen Tipps zur Anreise oder zur anschliessenden Einkehr, abgedruckte QR-Codes führen Nachmacher zu weiteren Informationen. Einige im Buch angeführten Wasserstellen haben dank Instagram & Co. bereits (traurige) Berühmtheit erlangt, etwa die Verzasca bei Lavertezzo, der Prager Wildsee in den Dolomiten oder die Nadiža in Slowenien. Schon wegen der Menge an Zielen dürfte hier aber jeder eine Chance auf ungetrübten Badespass haben.

### Alles aus drei Welten

Seit der Gründung 2013 hat die Südtiroler Firma Vertical-Life nicht nur hochwertige Kletterführer publiziert, sondern mit der gleichnamigen App auch eine digitale Plattform für Kletterer geschaffen: Die Vertical-Life App ist ein digitaler Kletterführer, Trainings-Tool und soziales Netzwerk. Dabei ist sie die einzige Plattform, die in Kooperation mit Autoren und Partnerverlagen Inhalte veröffentlicht und so auf über 4500 Sportklettergärten, Bouldergebiete und Mehrseillängen-Routen weltweit Zugriff gewährleisten kann – wobei die meisten in Europa liegen. Die App bietet detaillierte Topos sowie Informationen zur Anreise (hinterlegte Geo-Daten), Zustieg oder Absicherung. Wer seine Klettersessions dokumentieren möchte, kann zusätzlich Routenbuch führen oder sich mit Freunden vernetzen und andere Leistungen verfolgen. Wem das nicht reicht, findet ausserdem Trainingspläne von Profi-Trainern, die in den Partnerhallen automatisch auf die Routen angepasst werden. Der Download ist mit rudimentären Features gratis, alle anderen Informationen sind nur über Abo-Modelle zugänglich.



«Vertical-Life App»

Download gratis

Abonnement ab CHF 5.28 / Monat

[vertical-life.info](http://vertical-life.info)

### Rüdi Rastlos

Vor 16 Jahren stand Rüdiger Nehberg Rede und Antwort im allerersten Outdoor Guide. Dieses Jahr feiert «Sir Vival» seinen 85. Geburtstag und das Erscheinen seines neuen Buches. Wenn «Überleben ums Verrecken» seine Survival-Bibel ist, dann ist «Dem Mut ist keine Gefahr gewachsen» fast schon ein Lebenszeugnis. Und das kann sich lesen lassen: Mit Pythons raufen und Anakondas heilen, mit dem Tretboot über den Atlantik, zu Fuss und ohne Nahrung durch Deutschland, der Mord am Blauen Nil, die Rettung der Yanomami-Indianer vor den Goldsuchern, per Hubschrauber im Regenwald absetzen lassen und ohne Hilfsmittel zurückfinden... dieses «Best-of-Nehberg» ist enorm unterhaltsam. Hier ist es aber nur Vorspiel zur zweiten Hälfte des Buches, in der der gelernte Konditor sein wohl grösstes Abenteuer schildert: die unermüdlichen Bittgänge zu Würdenträgern, Oberhäuptern, Grossmuftis, Sheikhs und Sultans, um den Kampf gegen die 5000 Jahre alte Praxis der weiblichen Genitalverstümmelung endlich zu gewinnen.



WALO KAMM

«Globetrotter Spirit,  
Reisen als Lebensschule»

ISBN 978-3-280-05714-8

CHF 34.90

[ofv.ch](http://ofv.ch)



### Für Selbstständige

Clean Climbing – also Klettern mit mobilen Sicherungsmitteln wie Friends oder Klemmkeilen – findet immer mehr Anhänger. Mit «C(H)lean!» gibt es nun sogar ein Führerwerk, das sich ausschliesslich dieser Art des Kletterns widmet. Dabei kommt niemand zu kurz, denn das Spektrum reicht von Klettergärten in Tallage, in denen nur einzelne Meter selbstständig abzusichern sind, bis zur wilden alpinen MSL-Tour, in der nicht einmal die Stände gebohrt sind. Eine Zwischenstufe stellt das «Greenpointing» dar, also das bewusste Auslassen von Bohrhaken. Für die meisten Routen vergeben die Autoren Schüpbach und Marklowski einen Ernsthaftigkeitsgrad von E1 bis E4, der aber nichts mit der britischen Tradclimbing-Skala zu tun hat. Bei Hunderten Routen in insgesamt 64 Gebieten zwischen Schwarzwald und Wallis, einem Feuerwerk an Piktogrammen und der zweisprachigen Aufmachung fällt die Orientierung anfangs etwas schwer – aber genau das fordert Clean Climber ja heraus.



STEFAN KUHN

«Kochen ultraleicht. Ausrüstung,  
Proviand, Rezepte»

ISBN: 978-3-86686-578-5

CHF 13.50

[conrad-stein-verlag.de](http://conrad-stein-verlag.de)



RÜDIGER NEHBERG

«Dem Mut ist keine Gefahr gewachsen»

ISBN: 978-3-89029-537-4

CHF 29.90

[piper.de](http://piper.de)

### Die grosse Freiheit

Walter «Walo» Kamm gehörte in den 1960er-Jahren zu den ersten Weltenbummlern und gründete 1976 den Globetrotter Travel Service, der als heutige Globetrotter Group zum viertgrössten Reiseunternehmen der Schweiz gewachsen ist. In diesem Buch versammelt Kamm ausgewählte Essays, Interviews und Reportagen sowie alle Kolumnen aus eigener Feder, die von 1983 bis 2008 im Globetrotter-Magazin erschienen sind. Es sind Dokumente aus einer Zeit, in der es weder Flugscham noch Instagram gab und man auf der Suche nach «Shangri-La» fernöstliche Grenzbeamte mit Aktenkoffern von den Hippie-Locken ablenken konnte. Die Texte kreisen vor allem um die Themen Selbstverwirklichung, Wissens- und Bewusstseinerweiterungen («Himalaya? Anden? Neuseeland? Wo kannst du deine Bestimmung finden?») und das «richtige Reisen» in Abgrenzung zum Pauschalтуризм. Obwohl heutige Schlagwörter wie Overtourism und ökologischer Fussabdruck kaum zur Sprache kommen, sind die Texte zeitlos genug, um sie angehenden Weltenbummlern mit auf den Weg zu geben. Eine unterhaltsame, lehr- und aufschlussreiche Chronik einer Ära, die wohl als goldenes Globetrotter-Zeitalter in die Geschichte eingehen wird.

SILVAN SCHÜPBACH,  
TIM MARKLOWSKI

«C(H)lean. Klettern mit Friends  
und Keilen in der Schweiz»

ISBN: 978-3-85902-441-0

CHF 59.– (49.– für SAC-Mitglieder)

[sac-cas.ch](http://sac-cas.ch)

### Leichte Kost

Weil frische Lebensmittel zu schwer und verderblich sind, um sie auf Trekkings und Bergtouren mitzuschleppen, beschränkt sich das Kochen auf Mehrtagestouren meist auf das Erhitzen von Wasser, um darin (Fertig-)Mahlzeiten anzurühren. Aber auch diese Küche ist eine Kunstform, wie dieses schmale, aber prallvolle Bändchen beweist. Stefan Kuhn vergleicht die Vor- und Nachteile aller relevanten Brennstoffe und Kochersysteme (Gas, Benzin, Spiritus, Holz...), empfiehlt Ausrüstung (von edler Titan-Ware mit absurdem Preis-Gewichts-Verhältnis bis zum Dörrapparat für DIY-Fertigmahlzeiten) und spart auch Randthemen wie Wasseraufbereitung nicht aus. Das volle Einsparpotenzial entfaltet das Buch mit seinen Dutzenden Praxistipps: vom Erschnuppern des Karamell-Stadiums eines Cowboy-Kaffees über die Anwendung der Richmann'schen Mischungsregel bei der Teezubereitung bis hin zur Ultima Ratio, dem Ersetzen des Topfreinigers durch Eigenurin.