

The Pursuit of Light – Herbstwanderungen & Montane HW 2025 im Test

Der Herbst kann fordernd sein: Nebel, graue Tage und kürzere Sonnenstunden schlagen schnell aufs Gemüt. Doch wer sich hinaus in die Natur wagt, tankt Licht, Energie und innere Ruhe. Studien zeigen: Bereits 30 Minuten Wandern senken den Stresshormonspiegel um 28 %. Schon 90 Minuten in der Natur reduzieren Grübelgedanken signifikant.



Foto (c)Montane

Montane HW 2025 im Test

Phase Waterproof Jacket



- **Pro:** Top-Schutz dank GORE-TEX ePE, durchdachte Features (PIVOT 2-Kapuze, verlängerte Länge).
- **Contra:** Mit 400 € nicht günstig.
👉 Empfehlung: Für Mehrtagestouren, wo absoluter Wetterschutz zählt.

Phase Lite Waterproof Jacket



- **Pro:** Nur 350 g – ultraleicht, volle Bewegungsfreiheit.
- **Contra:** Weniger robust bei Hardcore-Einsätzen.
👉 Empfehlung: Perfekt für schnelle Tagestouren, Speedhiking.

Cetus Lite Waterproof Jacket



- **Pro:** PETRICHOR TECHNOLOGY™, sehr atmungsaktiv, kompakt.
- **Contra:** Weniger Features als die Phase-Reihe.
👉 Empfehlung: Für wechselhaftes Herbstwetter in den Alpen.

Malli Long Sleeve Merino (Half-Zip & Classic)



- **Pro:** Natürliche Geruchskontrolle, Feuchtigkeitsmanagement, perfekt als Basislayer.
 - **Contra:** Merino will gepflegt werden.
👉 Empfehlung: Must-Have für Herbstlagen, auch mehrtägige Hüttentouren.
-

Protium Lite Hooded Fleece



- **Pro:** Leicht, atmungsaktiv, warm, Polygiene-Technologie.
 - **Contra:** Winddurchlässiger als Softshell.
👉 Empfehlung: Idealer Midlayer für trockene, kühle Tage.
-

Cetus Pants



- **Pro:** Atmungsaktiv, leicht, sehr flexibel.
 - **Contra:** Bei Dauerregen weniger robust.
👉 Empfehlung: Für Trekking- und Bergwanderungen im Herbst.
-

Phase Waterproof Pants



- **Pro:** GORE-TEX ePE, absolut wasserdicht, wetterfest.
 - **Contra:** Preis (330 €).
👉 Empfehlung: Für Schlechtwetter-Touren und ambitionierte Bergsteiger.
-

Accessoires

- **Jack Beanie:** warm, robust, perfekt bei Wind.
 - **Dart XT Thermal Handschuhe:** Leicht, schnell trocknend, volle Beweglichkeit.
👉 Kleine Teile, großer Effekt.
-

Trailblazer 25L Rucksack



- **Pro:** Recycelt, cleveres T-Hook-System, super Rückenpanel.

- **Contra:** Für Alpinisten evtl. zu klein.
- 👉 Empfehlung: Der ideale Allrounder für Tagestouren im Herbst.

Die 20 schönsten Herbstwanderungen in den Alpen

Nr.	Tour	Region	Charakter	Schwierigkeit
1	Partnachklamm & Eckbauer	Bayern	Wasser & Bergpanorama	leicht
2	Karwendel – Ahornboden	Tirol	Goldene Lärchenwälder	leicht
3	Schrecksee	Allgäu	Alpiner Bergsee	mittel
4	Tegernseer Höhenweg	Bayern	Panorama & Hütten	mittel
5	Seiser Alm	Südtirol	Größte Hochalm Europas	leicht
6	Rappenlochschlucht	Vorarlberg	Dramatische Schlucht	leicht
7	Wank-Runde	Bayern	Familienfreundlich, Sonnengipfel	leicht
8	Zireiner See	Tirol	„Blaue Perle“ im Rofangebirge	mittel
9	Königssee – Malerwinkel	Bayern	Herbstfarben am See	leicht
10	Villnößtal – Geislergruppe	Südtirol	Dolomitenblicke	mittel
11	Rossbrand	Salzburg	360° Panorama	leicht
12	Achensee-Uferweg	Tirol	Farbenspiel Wasser & Wald	leicht
13	Ramsauer Almenrunde	Berchtesgaden	Hütten & Herbstwald	leicht
14	Gaisalpsee	Allgäu	Glasklarer Bergsee	mittel
15	Lago di Tovel	Trentino	Farbenspiel am „Roten See“	leicht
16	Säntis-Panoramaweg	Appenzell	Weitblicke bis Bodensee	mittel
17	Chiemgauer Hochfelln	Bayern	Leicht erreichbar, viel Panorama	leicht
18	Vilsalpsee – Traualpsee	Tirol	Seenparadies	mittel
19	Drei Zinnen Rundweg	Südtirol	Dolomiten-Klassiker	mittel
20	Großvenediger Gletscherblick	Salzburg	Hochalpine Aussicht	anspruchsvoll

FAQ – Herbstwandern & Ausrüstung

Brauche ich im Herbst immer Regenbekleidung?

Ja, Wetterumschwünge sind typisch. Leichte, wasserdichte Jacken sind Pflicht.

Wie kleide ich mich im Herbst richtig?

Nach dem Zwiebelprinzip: Baselayer (Merino), Midlayer (Fleece), Shell (Regenjacke).

Sind Herbsttouren gefährlich?

Mit guter Planung und Ausrüstung nicht. Wichtig sind kürzere Tage im Blick zu haben (Stirnlampe mitnehmen!).






Welcher Rucksack reicht?

Für Tagestouren 20–30 L, für mehrtägige Wanderungen 40 L+.

Kann ich mit Kindern herbstwandern?

Ja, vor allem leichte Touren wie Seiser Alm oder Tegernseer Höhenweg sind ideal.

Don'ts beim Herbstwandern

-  Ohne Stirnlampe starten – Tage sind kurz.
-  Baumwolle tragen – trocknet schlecht, kühlt aus.
-  Wetter ignorieren – Regen und Kälte kommen schneller als gedacht.
-  Zu spät losgehen – Sonnenuntergang beachten.
-  Auf Snacks verzichten – Energiekick unterwegs nötig.