

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

Der Herbst kannfordernd 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 Hochfellt | 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.