

Einmal im Leben – und warum nicht jetzt?

Solo durch die Alpen. Ein Ultratrail am Fuß des höchsten Berges Österreichs. Eine Nacht im irischen Leuchtturm. Die Bucketlist der Deutschen wird mutiger – und konkreter. Sieben Erlebnisse für 2026/27, die nicht nur auf der Liste stehen sollten, sondern ins Leben gehören.

Bucketlists waren lange das, was Menschen in Notizbücher schrieben und dann vergaßen. Doch das ändert sich. Laut der TUI Neujahrs-Studie 2026 möchte fast jeder vierte Deutsche in diesem Jahr einen neuen Kontinent entdecken, 24,5 Prozent wollen mehr reisen als je zuvor. Reisen wird mutiger, bewusster, mit einem klaren Ziel vor Augen. Es geht nicht mehr darum, Strände zu sammeln, Städte abzhaken oder Kilometer abzufahren – sondern das Eine zu erleben, das bleibt. Den ersten Gipfel über 3.000 Meter. Eine Weitwanderung durch unberührte Alpenlandschaften. Ein Roadtrip durchs australische Outback. Diese Erlebnisse fordern etwas. Ausdauer, Offenheit, manchmal Mut. Und sie geben dafür etwas zurück, das sich nicht in Sternen messen lässt. „Once in a Lifetime“ ist längst kein Marketing-Begriff. Es ist eine Haltung.

#1 AUSTRALIEN: ANS ANDERE ENDE DER WELT

Roter Staub, endlose Highways, das Meer am Horizont. [Australien](#) ist kein Reiseziel, das man einfach abhakt. Es ist eines, das man spürt. In der Weite des Outbacks, im Salzwind der Great Ocean Road, im stillen Staunen vor dem Uluru 348 Meter hoch ragt er mitten aus dem weiten [Northern Territory](#) und verändert seine Farbe mit jedem Wechsel des Lichts. Fotos können kaum auf diesen Moment vorbereiten. Das Fenster runter, die Playlist an, den nächsten Horizont im Blick. Die [Great Ocean Road](#) schmiegt sich auf 243 Kilometern an die Küste Victorias, vorbei an den Kalksteinfelsen der 12 Apostles. Auf dem [Grand Pacific Drive](#) in New South Wales führt die Sea Cliff Bridge direkt über die Brandung des Pazifiks. An der Tankstelle irgendwo zwischen zwei Städten kennt jeder jeden. Der Flat White wird mit derselben Hingabe serviert wie in den Metropolen, den Sonnenuntergang gibt es kostenlos dazu. Zwischendrin Ob beim Schnorcheln am [Great Barrier Reef](#), Surfen an menschenleeren Stränden, eine Begegnung mit Kängurus am Straßenrand; wer einmal hier war, versteht, warum Australien auf keiner Bucketlist fehlen darf.

#2 ZELL AM SEE-KAPRUN: EINMAL EINEN ULTRATRAIL LAUFEN

Für viele ambitionierte Läufer ist ein Ultratrail in den Alpen die ultimative Herausforderung. Beim [The North Face Großglockner Ultra-Trail](#) (GGUT) in [Zell am See-Kaprun](#) finden sie die größtmögliche Bühne. Die Veranstaltung zählt zu den besten – und härtesten – der Alpen. Die längste Distanz führt über 110 Kilometer durch drei Bundesländer, vorbei an 14 Gletschern und überwindet rund 6.500 Höhenmeter, während man einmal um den höchsten Berg Österreichs läuft. Es gibt noch vier weitere Distanzen zwischen 84 und 16 Kilometern, sodass jeder die passende Herausforderung findet.

Jede Strecke trägt dieselbe DNA: alpin, ehrlich, kompromisslos. Sie fordert alles ab, gibt aber auch etwas zurück, das sich nur schwer in Worte fassen lässt: das Glücksgefühl, wenn der Nebel reißt, die Gletscher im Morgenlicht leuchten und der Körper weitermacht, obwohl er längst aufgeben wollte. Und dann der letzte Schritt ins Ziel. Erschöpfung verwandelt sich in Stolz. In

Stille. In das Gefühl, sich selbst neu kennengelernt zu haben. Dieses Gefühl passt auf keine Medaille. Es passt nur in einen selbst.

Nächster Termin: 23. bis 26. Juli 2026

#3 WARTH-SCHRÖCKEN: SIEBEN GIPFEL AN EINEM TAG

Es gibt Tage, die bewegen etwas. Der 5. September 2026 könnte so einer sein. Die [Seven Summits Tour Schröcken](#) führt auf den Spuren der Bergpioniere Alois Schwarzmann und Pius Bischof über sieben Grenzberge rund um [Warth-Schröcken](#). 48 Kilometer, 4.300 Höhenmeter, mit dem Bregenzerwald zu Füßen und dem Himmel zum Greifen nah. Kein Rennen, kein Zeitdruck, aber eine Herausforderung, von der man noch Jahre später erzählt. Je nach Kondition dauert die Tour zehn bis zwanzig Stunden. Und wer den letzten Gipfel erreicht, weiß: Dieser Tag war kein gewöhnlicher. Der Erlös der Startgelder geht an die gemeinnützige [Organisation ROKPA](#), die sich in Nepal und Tibet für Menschen in Not engagiert. Ein Gipfel für sich selbst. Sechs für alle anderen.

Nächster Termin: 5. September 2026

#4 PILLERSEETAL: KOMFORTABEL WEITWANDERN

Weitwandern klingt nach tagelanger Anstrengung und Schlafsäcken in unkomfortablen Hütten? Der [WAIWI](#) im [Pillerseetal](#) beweist, dass es anders geht. Die Etappen sind kurz genug, um sie zu genießen, und flexibel genug, um sie anzupassen. Wem an einem Anstieg die Puste ausgeht, steigt einfach in die Seilbahn. Kein schlechtes Gewissen, kein Umweg. Vier Tage, von Waidring bis Fieberbrunn, 53 Kilometer, 3.200 Höhenmeter, durch eine der schönsten Alpenkulissen zwischen Chiemgauer Alpen, Kitzbüheler Alpen und den Loferer Steinbergen. Abends wartet eine komfortable Unterkunft im Tal. Aber wer doch einmal oben schlafen möchte, übernachtet auf der dritten Etappe auf dem Berg, im [Wildseeloderhaus](#), das direkt am Wildsee liegt, einem der schönsten Naturplätze Österreichs. Am letzten Tag führt die Route zunächst hinauf auf den 2.118 Meter hohen Wildseeloder-Gipfel. Danach geht es bergab, vorbei an der [Wildalm](#), zurück nach Fieberbrunn. Wer durchhält, versteht am Ende, warum Weitwandern süchtig macht.

#5 NATURPARK AMMERGAUER ALPEN: RAUS AUS DER KOMFORTZONE – REIN IN DEN SATTEL

Der Schnee schmilzt, die Vorsätze sind frisch. Jetzt ist der Moment, etwas Neues auszuprobieren. Gravelbiken boomt, und wer einmal im Sattel saß, versteht warum. Breite Reifen, Schotterwege, keine Autos, kein Zeitdruck. Einfach fahren. Der [Naturpark Ammergauer Alpen](#) ist der perfekte Ort [für den ersten Versuch](#). Sanfte Anstiege, flexible Rundkurse, eine Landschaft, die jeden Kilometer belohnt. Vorbei an [Schloss Linderhof](#), durch Moore und Wälder, über stille Schotterwege rund um Oberammergau, Ettal und Bad Bayersoien. Wer hier in die Pedale tritt, merkt schnell: Das ist kein Sport für die Fitness-App. Das ist Freiheit auf zwei Rädern. Einsteiger finden hier den perfekten Einstieg, Erfahrene ihren Flow. Gravelbiken ist im Naturpark Ammergauer Alpen kein Trend. Es ist für viele ein Lebensgefühl.

#6 IRLAND: RESET AM ATLANTIK

Manchmal reicht Urlaub nicht. Manchmal braucht man etwas, das einen nicht erholt, sondern neu kalibriert. Den Wind, der einem ins Gesicht fährt, als hätte er keine Zeit für Höflichkeiten und

Klippen, vor denen man so klein wird, dass die eigenen Probleme eine angemessene Größe bekommen. An der rauen Nordwestküste Irlands passiert etwas, das kein Wellnesswochenende schafft: Man hört auf zu funktionieren und fängt wieder an zu sein. Das [Fanad Head Lighthouse](#) an der Steilküste Donegals ist dafür der richtige Ort. Nachts dreht sich das Licht, die Dunkelheit weitet sich, das Meeresrauschen tritt an die Stelle aller anderen Geräusche. Tagsüber fährt man zum [Whale Watching](#) hinaus auf den Atlantik, dessen Horizont so weit ist, dass man irgendwann aufhört, ihn zu suchen. Und dann bricht das Wasser auf: ein Wal, riesig und vollkommen ruhig, völlig in seiner eigenen Welt. [Irland](#) gibt einem zurück, was der Alltag nimmt. Nicht weil man es sich vornimmt. Sondern weil der Atlantik einen gar nicht anders lässt.

#7 TÖLZER LAND: TANDEM-FLIEGEN UND DIE WELT VON OBEN SEHEN

Es gibt diesen einen Schritt, der einen von zwei Welten trennt. Am Startplatz des [Braunecks](#) ist er einen Fuß breit und liegt 1.550 Meter über dem Isartal. Dann trägt einen der Wind. Der erste Moment ist pures Adrenalin. Man hängt im Gurt, der Wind zerrt, alles rauscht und mittendrin dieses seltsame Gefühl, als hätte man aufgehört, ein Gewicht zu haben. Adrenalin und Frieden gleichzeitig. Der Tandem-Pilot hat die Fäden in der Hand und weiß, was zu tun ist. Man sieht eine Landschaft, die man kennt – aber plötzlich aus einer Perspektive, die kein Auto, kein Zug, keine Gondel je liefert. Tief unten glänzt die Isar, die Berge rücken näher, das [Tölzer Land](#) breitet sich aus wie eine Landkarte, die man plötzlich versteht. Bad Tölz, Lenggries, die Moorlandschaften, die Alpenkette dahinter – alles auf einmal, alles im richtigen Verhältnis. Nach der Landung dauert es einen Moment, um zurückzukommen. Die Berge stehen noch, das Tal liegt still – aber irgendetwas hat sich verschoben. Man sieht die Welt mit anderen Augen. Weil man sie einmal von oben gesehen hat.