

Melissa  
Guadagno

# Runter geht's immer schneller

Wie zwei Nordlichter  
das Wandern lernen

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

#### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf konsequente Mehrfachbezeichnung wurde aufgrund besserer Lesbarkeit verzichtet.

Redaktion: Julia Jochim

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Olga Hopfauf, Stephan Baumgarten;

Shutterstock.com/mhatzapa, goldnetz, julia\_sudnik

Abbildungen Innenteil: Olga Hopfauf, Stephan Baumgarten, [www.baumhopf.de](http://www.baumhopf.de)

Layout und Satz: Mjude Puziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0335-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-699-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-700-7



**Wir produzieren  
nachhaltig**

[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Für Oma, die eigentlich Omma heißt.  
Du bist die Beste.

Von Baumgrenze bis Gipfelkreuz: Großstädterin Melissa Guadagno erzählt von ihrem Versuch, sich in der Welt des Wanderns zurechtzufinden. Mit viel Spaß an naiven Missgeschicken und immer gnadenlos ehrlich – auch dann, wenn's mal ein bisschen peinlich ist.

Willkommen auf einem Weg voller Höhen und Tiefen in jedem Sinne.

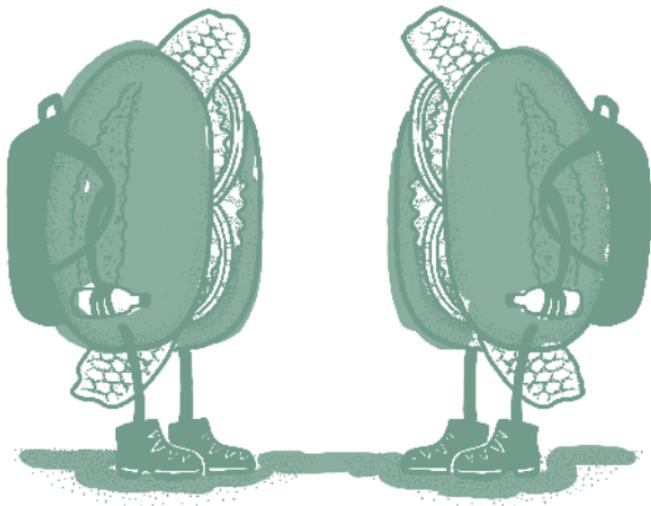
*Etappe 1:*

# Rucksack statt Backpack

*Wie eine Idee sich auf den Weg macht*

Treffen sich zwei Fischbrötchen zum Bergwandern.

Nicht lustig? Richtig. Denn es ist unser voller Ernst: Wir wollen zu Fuß die Alpen überqueren.



Wir, das sind der Mann und ich, zwei Hamburger Großstadt-Werber Anfang 40 und Mitte 30, die wenig bis keinen Sport treiben, sich ohne Google Maps in der eigenen Straße verlaufen und auch sonst absolut keine der notwendigen Voraussetzungen erfüllen, um erfolgreich übers Hochgebirge zu wandern.

Ich zum Beispiel habe die größten Höhenunterschiede meines Lebens zwischen 2014 und 2017 auf den Treppen zu meiner Wohnung im vierten Stock überwunden. Ansonsten war ich als Kind öfter mal im Teutoburger Wald spazieren, dessen höchste Erhebung, der Barnacken, immerhin 446 Meter über Normalnull aufweist. Da reden wir schon von einem Mittelgebirge. Die alpine Erfahrung des Mannes, also meines Freundes, reicht von der Großen Bergstraße in Hamburg Altona bis in die Boberger Niederung (ein Naturschutzgebiet südöstlich von Hamburg), aus der man schließlich irgendwie wieder rausklettern muss, wenn man drinnen ist.

Mit dieser beeindruckenden Historie am Berg haben wir uns in den Kopf gesetzt, über das höchste Gebirge Europas zu wandern. Ein echtes Ziel. Und ein richtig gutes Gesprächsthema, um sich bei anderen interessant zu machen. Denke ich.

Darum erzähle ich bei nächster Gelegenheit meiner besten Freundin von unseren Plänen. Ihre Reaktion fällt

allerdings nicht ganz so euphorisch aus, wie ich es mir vorgestellt hatte: »Warum das denn?!?«

Was soll ich sagen? Bei näherer Betrachtung ist das eine durchaus berechtigte Frage. Für mich war Urlaub bisher immer etwas, das möglichst weit weg stattzufinden hatte. Nach dem Motto: Ohne Zeitverschiebung ist es keine Reise. Und eigentlich auch nicht ohne Meer sowie mindestens eine Möglichkeit, Wale, Löwen oder Elefanten in freier Wildbahn zu beobachten. Die Alpen bieten nichts davon – obwohl ja angeblich alle von Hannibals 37 Kriegselefanten die Überquerung überlebt haben sollen. Dennoch dürften Elefanten in den Bergen zwischen Monaco und Slowenien wohl schon etwas länger nicht außerhalb von Zoos gesichtet worden sein.

Die Alpen sind damit in jeder Hinsicht völlig anders als alles, was mich bisher fasziniert hat. Und trotzdem will ich hin. Ganz plötzlich habe ich Sehnsucht nach Bergen und Wiesen, nach Gipfeln und Tälern, nach etwas für mich Neuem – und nach einer Herausforderung, die sich nicht mit der gezückten Kreditkarte bewältigen lässt, sondern mit Blut, Schweiß und Tränen. Oder vielleicht nur mit Schweiß und Tränen. So oder so: Ich will kein Backpacking mehr – ich will eine Reise mit Rucksack.

Woher dieser plötzliche Wunsch kommt, kann ich mir

selbst nicht so recht erklären. Ist aber vielleicht auch egal. Manchmal hat man eben Hunger auf Pommes und manchmal will man Pizza. Da fragt ja auch keiner, warum.

Nachdem meine Freundin unsere Pläne lediglich eingeschränkt nachvollziehbar fand, wünsche ich mir jemanden, der das Ganze mit mir zusammen super findet – und erzähle deshalb Oma davon. Die nämlich war früher oft in den Alpen und wird sicher ein wenig mehr Begeisterung aufbringen. »Ist doch schön«, sagt sie erwartungsgemäß, macht es aber schnell wieder ein bisschen zunichte: »Bist jetzt genug durch die Welt gereist, ne? Wenn man älter wird, kann man ja auch mal Urlaub in Bayern machen.« Danke, Oma, ich hab dich auch sehr lieb.

## Etappe 2:

# Wandern – oder was?

Wie das Zufußgehen sonst noch heißt

Weitwandern, Hüttenwandern, Bergwandern, Trekking, Hiking, Pilgern: Wandern ist offenkundig nicht gleich Wandern. Vielmehr gibt es unzählige Begriffe dafür, sich zu Fuß auf den Weg von A nach B zu machen.

Ich bin der Meinung: Wenn wir so was planen, sollten wir vielleicht auch einen Plan davon haben, was wir da eigentlich planen. Also begeben sich ins Internet und starte den Versuch einer Begriffsabgrenzung.

Laut dem Deutschen Wanderverband beginnt eine Wanderung dann, wenn man mindestens eine Stunde am Stück geht. Außerdem gehören eine entsprechende Planung, die Nutzung einer spezifischen Infrastruktur und eine an das Vorhaben angepasste Ausrüstung dazu. (Dokumentation *Zukunftsmarkt Wandern*, Deutscher Wandererverband).<sup>1</sup> Das Gelände spielt in dieser Definition keine

Rolle: Gewandert werden kann ebenso über Wiesen wie am Strand oder in der Stadt, sofern eine entsprechende Infrastruktur genutzt wird. Darunter kann ich mir gerade nicht allzu viel vorstellen und halte für den internen Gebrauch einfach fest, dass Wandern mindestens 60 Minuten dauert.



Ein anderer Begriff, der in Zusammenhang mit dem Zufußgehen immer wieder auftaucht, ist das Hiking. Dabei handelt es sich allerdings um nichts anderes als englisches Wandern. Wenn also zum Beispiel die Queen vom Buckingham Palace zu Windsor Castle läuft, dann tut sie das als Hikerin.

Bergwandern hingegen findet, so lese ich mich schlau, im bergigen Gelände statt. Das erscheint mir einleuchtend, und ich belasse es dabei, statt herauszufinden, unter welchen Voraussetzungen Gelände als bergig bezeichnet wird. Kommt es da auf die Höhe an? Oder auf eine bestimmte Wegbeschaffenheit? Na ja. Machen wir es nicht komplizierter, als es eh schon ist.

Auch nicht in Sachen Hüttenwandern, bei dem ich mal davon ausgehe, dass es neben dem längeren Gehen mindestens eine Hütte inklusive Übernachtung auf derselbigen beinhaltet. Aber: Wo liegt dann der Unterschied zum Weit- oder gar Fernwandern? Auch hierauf hat das Internet eine Antwort: Wer weit wandert, legt mindestens 300 Kilometer zurück und schläft unterwegs an einem anderen Ort als zu Hause. Wer mindestens 500 Kilometer geht und am Ende nicht dorthin zurückkehrt, von wo er losgelaufen ist, wandert fern. Hüttenwanderungen sind demnach quasi eine Unterspezies der Weit- oder Fernwanderung, bei der man ja statt auf Hütten zum Beispiel auch im Zelt, unter freiem Himmel oder im 4-Sterne-Hotel schlafen könnte.

Etwas anders sieht es beim Trekking aus, das häufig als eine Form des Wanderns angesehen wird, bei der man ganz sicher nicht an einem 4-Sterne-Hotel vorbeikommt, sondern seinen Schlafplatz eher auf dem Rücken trägt. Ebenso wie die persönliche Halbpension und eine Rolle Klopapier. Beim Trekking geht es, der allgemeinen Ansicht folgend, weniger um alpines Gelände als um eine Erfahrung in der Wildnis. Wer wochenlang mit schwerem, weil vollem Rucksack durch die Mongolei läuft, befindet sich also eher im Trekking- als im Wanderurlaub. (Und ganz

vielleicht auch eigentlich gar nicht im Urlaub, wobei das natürlich Ansichtssache ist.)

Will man weder Berg und Hütte noch unberührte Natur und fehlende sanitäre Anlagen, sondern zu sich selbst finden, gehört man zu den Pilgern oder Wallfahrern – je nachdem, ob man allein und zu einem frei gewählten Zeitpunkt (beim Pilgern) oder mit vielen anderen und zu einem bestimmten Termin (auf Wallfahrten) unterwegs ist.

Gegangen wird also auf viele Arten und aus vielen Gründen. Und das nicht erst seit gestern. Der italienische Dichter Francesco Petrarca ist schon 1336 – weit vor Erfindung der atmungsaktiven Softshelljacke – auf den Mont Ventoux in der Provence gestiegen. Und zwar einfach nur, weil er Lust dazu hatte. Damit allerdings war Herr Petrarca zunächst mal ziemlich allein. Denn statt sich an ihrer Schönheit zu erfreuen, hatte man bis ins 18. Jahrhundert hinein grundsätzlich eher Angst vor der Natur im Allgemeinen und vor Bergen im Speziellen. Es sei denn, man fand dort etwas zum Ausbeuten: Die Aussicht auf ein leckeres Wildschwein oder ein bisschen Brennholz half durchaus dabei, sich in den Wald oder auf den Berg zu wagen.

Heute reicht uns dafür die Aussicht als solche – wir wissen inzwischen neben Wildschwein und Brennholz auch

das zu schätzen, was wir von der Natur bekommen, ohne es ihr wegzunehmen: klare Luft, einen weiten Blick und das irgendwie gute Gefühl, klein und unbedeutend zu sein.

Leider heißt das nicht, dass wir keinen Schaden anrichten, wenn wir uns in der Natur bewegen. Denn Menschen nehmen ja selten nur etwas weg – wir lassen meistens auch etwas da. Allein hier in Deutschland haben wir im Jahr 2018 viele Millionen (417,2 Millionen, um genau zu sein) Tonnen Abfall produziert<sup>2</sup> – und ich bin mir nicht mal sicher, ob der Müll, der nicht vernünftig entsorgt, sondern einfach irgendwo in die Gegend geworfen wurde, da überhaupt eingerechnet ist.

Mit meinem momentan allzu romantisierenden Blick auf das Wandern und die Welt hoffe ich jedoch, dass alle Wanderer, Hiker, Trekking-Touristen und Pilger es mit dem chinesischen Philosophen Laozi halten. Der nämlich soll schon sechs Jahrhunderte vor Christus, und damit sehr lang sowohl vor der Softshelljacke als auch vor Greenpeace und Co. gesagt haben: *Gut geht, wer ohne Spuren geht.*

## Etappe 3: Überquerungs- überlegungen

Wie wir den E5 finden

Der Entschluss ist gefasst: Wir wollen über die Alpen wandern. Phase 1 der Vorbereitung verlegen wir aufs Sofa. (Höhe über Normalnull inklusive der zwei Etagen bis zu unserem Wohnzimmer: etwa 7,43 Meter.) Denn bevor wir irgendetwas planen, wollen wir uns erstmal ansehen, wie andere das machen.

Hierfür nutzen wir die vermutlich seriöseste aller Informationsquellen des 21. Jahrhunderts und geben *Alpenüberquerung* in das Suchfenster von YouTube ein. Das erste von vielen, sehr vielen, Ergebnissen: *Über die Alpen wandern – Von Oberstdorf nach Meran | WDR Reisen.*<sup>3</sup>

Na, das hört sich doch vielversprechend an. Ebenso wie der Intro-Text zum Video: *Acht Tage, drei Länder, 9.500 Hö-*

*henmeter – Tamina Kallert möchte zu Fuß die Alpen überqueren: von Oberstdorf bis nach Meran. Zusammen mit zwei Familien, zwei Best Agern und einem kleinen Hund macht sie sich auf den E5, den legendären europäischen Fernwanderweg.*

Drei Länder in acht Tagen klingen toll, 9.500 Höhenmeter ein wenig bedrohlich, aber angesichts der ebenfalls erwähnten Best Ager und des kleinen Hundes auch absolut machbar. Also sehen wir uns gespannt das Video an.

Die wichtigste Erkenntnis 45 Minuten später: Ganz schön geiler Job, den diese Tamina hat. Für den WDR über die Alpen wandern und dabei ab und zu was Nettes in die Kamera sagen. Warum hat mir das niemand angeboten? Ich bin sehr neidisch. Und neugierig: Das, was wir jetzt über den E5 gesehen haben, macht uns noch einmal mehr Lust aufs Wandern und auf die Alpen – aber richtig gut informiert fühlen wir uns weiterhin nicht. Es bleiben zu viele Fragen.

Zum Beispiel diese: Ist der E5 der einzige Fußweg über die Alpen – den man entweder schafft oder an dem man scheitert? Oder gibt es viele Wege und beim E5 handelt es sich um eine speziell für Best Ager und kleine Hunde angelegte Strecke, die eine Art Alpenüberquerung Komfort plus ermöglicht? Vor meinem inneren Auge sehe ich Bilder von münzbetriebenen Treppenliften, die rüstige Rentner vom Tal auf den nächsten Gipfel befördern.



Es nützt alles nichts, ich muss noch mal ins Internet. Ein paar Google-Suchen später weiß ich: Der E5 ist irgendetwas zwischen dem einzigen und dem komfortabelsten Weg der Alpenüberquerung. Es gibt durchaus noch einige andere – doch wer über Zeit, Kondition oder Ausrüstung nur in begrenztem Umfang verfügt, entscheidet sich in der Regel für den E5. Oder zumindest für einen Teil davon. Denn der E5 führt nicht nur von Oberstdorf nach Meran, sondern auf insgesamt 3.200 Kilometern von der Bretagne bis nach Venedig. Aber zurück zu dem Abschnitt, der uns interessiert.

Wer auf dem E5 über die Alpen wandern will, darf sich zwar nicht auf die von mir herbeifantasierten Treppenlifte verlassen, braucht jedoch ebenso wenig Angst vor unüberwindbaren Kletterpartien zu haben. Über die Länge der Strecke ist das Internet sich nicht ganz einig. Von Suchergebnis zu Suchergebnis variiert die Angabe ein wenig, durchschnittlich liegt sie aber ungefähr bei 75 Kilometern.

Moment mal: 75 Kilometer? Das ist ja weniger als von Hamburg bis nach Bremen! Schlagartig sinkt meine Euphorie in Bezug auf unser Vorhaben. Das Ganze soll schließlich eine echte Herausforderung sein – und dann geht man in einer Woche quasi von zu Hause bis nach Soltau? Klingt nicht nach einer nennenswerten körperlichen Verausgabung.

»Na ja. Den Berg hoch und runter zu laufen, ist schon noch was anderes«, beruhigt mich der Mann. Womit er vermutlich sehr Recht hat. Ich erinnere mich an meinen letzten Umzug aus dem vierten Stock mit Keller in den zweiten Stock mit Dachboden und glaube jetzt doch, dass der E5 auch ein bisschen anstrengend ist.

Restlos überzeugt bin ich vom E5 dennoch nicht. Denn je mehr ich dazu recherchiere, desto öfter stoße ich auf ein sehr böses Wort: *überlaufen*.