DAV Deutscher Alpenverein

Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 71. Jahrgang /// 5/2019

Deutschlandtour

Von den Alpen bis nach Sylt

150 JAHRE DAV Natur- und Umweltschutz
SPANIEN Entlang der galicischen Küste
KNOTENPUNKT Alplehrer auf Zeit
MONTENEGRO Zwischen Bergen und Meer
SIMON GIETL Alpinist und Bergführer

DAV Panorama app
Im App Store und bei Google Play
alpenverein.de/panorama-app

22

Titelthema: Deutschland der Länge nach – Weitwandern von den Bergen ans Meer

62
Simon Gietl

Deutschlandtour – Zu Fuß von den Alpen bis nach Sylt **22**

Bayerischer Wald – Radfernwege: Trans Bayerwald und Varianten **30**

150 Jahre DAV – Natur- und Umweltschutz: Zweck oder Mittel? **48**

Menschen – Simon Gietl: Alpinist und Bergführer **62**

Wie funktioniert das? – Kameras für die Berge: Von Knipsen bis Kunst **66**

So geht das! – Sicher absteigen: Runter kommen sie alle – aber wie? **68**

Sicherheitsforschung – Ausrüstungsalterung (2): Metall **70**

Fitness & Gesundheit – Wandern ohne Schmerzen: Das Kreuz mit der Last **74**

Knotenpunkt – Themen: „Als Lehrer auf der Alp“, „Das stinkt zum Gipfel“ und mehr **77**

Irland – Wandern auf der Grünen Insel: Burren Way und Halbinsel Howth **86**

Galicien – An der Costa da Morte zum Kap Finisterre **90**

Montenegro – Wilde Schönheit zwischen Bergen und Meer **110**

„Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen“, lautet ein bekanntes Zitat des deutschen Dichters Matthias Claudius aus dem Jahr 1774. Bei einer Weitwanderung vom südlichsten bis zum nördlichsten Punkt Deutschlands kommt einiges zusammen – an Kilometern wie an besonderen Begegnungen.

Text und Fotos: Christof Herrmann

Deut

Unterwegs auf dem Hochrhöner – der bekannte Weitwanderweg führt von Bad Kissingen in Bayern nach Bad Salzungen in Thüringen.

Zu Fuß von den Alpen bis nach Sylt

schland der Länge nach

Foto: Monika Prestel

Foto: Monika Prestel

Nachdem ich die letzten sechs Sommer gen Süden gewandert bin – viermal von Salzburg nach Triest (siehe DAV Panorama 1/2018), einmal von München nach Venedig und einmal auf dem Jakobsweg von meiner Haustüre nach Santiago de Compostela –, wollte ich diesmal Richtung Norden aufbrechen. Auf eine Deutschlanddurchquerung, einen lange gehegten Traum.

Haldenwanger Eck, an einem sonnigen Junitag. Der Grenzstein 147 markiert auf 1881 Metern die Grenze zwischen Tirol, Vorarlberg und Bayern. Der südlichste Punkt Deutschlands ist überraschend abgeschieden und idyllisch. Blumenwiesen und Latschenkiefern entzücken das Auge und verströmen einen feinen Bergduft, ein Murmeltier pfeift. Im Nachbarland sind hohe Berge zu sehen, an deren Hängen noch etwas Schnee liegt. Das nennt man einen Auftakt nach Maß.

Ich war noch nie in den Allgäuer Alpen und verliebe mich sofort in das viele Grün, die sanften Hügel und hohen Berge. Diese erste Etappe mit dem langen Abstieg ins Rappenalptal ist die einzige alpine und zugleich eine der schönsten meiner Deutschlanddurchquerung. Übernachtet wird im Gasthof in Einödsbach, dem südlichsten ganzjährig bewohnten Fleckchen Deutschlands, das wildromantisch in einem Gebirgskessel unterhalb des Dreigestirns aus Hochfrottspitze, Mädelegabel und Trettachspitze liegt. Der Gasthof ist in der siebten Generation in Familienhand; seit 2007 führt Katharina Ellmann den Betrieb. Beim Frühstück erzählt sie, dass sie als junge Frau in die weite Welt hinauszog, dann aber nach Einödsbach zurückkehrte, weil ihre Kinder auch hier aufwachsen sollen. Wie sich die Gäste im Lauf der Jahrzehnte verändert haben? „Jeder hat ein Handy, viele fragen nach WLAN. Die Gäste bleiben meist kürzer, wollen aber mehr erleben. Auch am Berg zählen mittlerweile Taktung und Leistung. Für die Naturschönheiten nehmen sich die wenigsten Zeit."

Ich schalte das Handy auf Flugmodus und setze den Weg fort. Oberhalb des Illertals geht es durch Wäldchen, über Wiesen, an Bächen und durch Tobel bis nach Im-

Die großen Berge im Rücken, startet die Deutschlandtour am Haldenwanger Eck in den Allgäuer Alpen; am Bodensee ist Baden-Württemberg erreicht; Weitblicke von der Schwäbischen Alb.

menstadt, mit prächtigen Ausblicken auf die Nagelfluhkette zur Salmaser Höhe und hinab nach Oberstaufen.

Der Bayerisch-Schwäbische Jakobsweg bringt mich in östliche Richtung, die Ausblicke auf das Westallgäuer Hügelland und die Alpen entschädigen für den vielen Asphalt. Pilger oder Fernwanderer lassen sich nicht blicken, dafür lerne ich Anne und Hans aus der Pfalz kennen. Sie ernähren sich aufgrund von Zöliakie streng glutenfrei und verbringen den Urlaub seit Jahren in Scheidegg. In dem Ort bieten so viele Unterkünfte, Lokale und Einzelhändler Glutenfreies an wie sonst nirgends in Deutschland. Selbst den Leib Christi während der Messe gibt es auf Wunsch ohne Gluten. Anderntags betrete ich eine schöne Stadt am Meer. Die Stadt heißt Lindau, das Meer ist das Schwäbische Meer, der Bodensee.

Hinter Nonnenhorn ist Baden-Württemberg erreicht. Auf den wenigen Kilometern im Naturschutzgebiet Eriskircher Ried bekommt man einen Eindruck, wie es früher am Bodensee ausgesehen hat. Die Auenwälder, Flachwasserzonen, Schilfbereiche und Streuwiesen sind heute vielerorts Bebauung, Straßen, Privatstränden, Betonpromenaden und Apfelplantagen gewichen.

Ich verlasse den Bodensee und biege auf den Schwäbische-Alb-Oberschwaben-Weg ab. Auf diesem Hauptwanderweg 7 des Schwäbischen Albvereins führt die Route 190 Kilometer nach Norden – ich ziehe meinen Schlapphut vor den 700 Ehrenamtlichen, die 23.000 Kilometer Wanderwege pflegen und markieren.

In Blönried hat mich Annemarie eingeladen, bei ihr zu übernachten. Ihre Vermieter öffnen mir die Tür, sie selbst radelt gerade nach Litauen. Als ich sie 2007 in Laos kennenlernte, befand sie sich auf einer siebenjährigen Radreise von Blönried nach Australien. Auf langen und langsamen Reisen spielen Besitz, Status und Karriere kaum eine Rolle. Sein statt Darstellen. Sachen machen anstelle Sachen horten. Mich lehrt diese einfache Fülle beim Fernwandern, auch im Alltag einfacher zu leben und mit weniger glücklicher zu sein. Auf dem gesamten Schwäbische-Alb-Oberschwaben-Weg ist keine Spur von Fernwanderern zu sehen! Ich treffe nicht mal Tageswanderer – Spaziergänger mit Hund ausgenommen. Und ich dachte, Wandern ist der Deutschen liebstes Hobby. Stattdessen überall Menschen in Büros und Häusern, in Autos und auf E-Bikes, in Fußgängerzonen und Geschäften, in Cafés und Biergärten. Ginge nicht vieles besser, wenn wir mehr gingen? Beim Kloster Obermarchtal taucht plötzlich die Donau auf, sie ist die südliche Begrenzung der Schwäbischen Alb. Durch das malerische Tal der Großen Lauter und

Wandern – der Deutschen liebstes Hobby?

Reetdächer und Heidelandschaft: Vom Mittelpunkt Deutschlands in Flinsberg in Thüringen führt der Weg durch Niedersachsen und Hamburg bis nach Schleswig-Holstein, unter anderem auf dem Heidschnuckenweg durch die Lüneburger Heide.

das dunkle Wolfstal steige ich in das Mittelgebirge empor.

In der Schwäbischen Alb schlägt mein Wanderherz höher: Kuppen und Berge, Trocken- und Nasstäler, Felsen und Höhlen, große Wälder und Hochflächen mit Wiesen und Wacholderheiden. Nur mit den Unterkünften gestaltet es sich schwierig. Im ersten Ort ist es noch zu früh, im zweiten passen die Vibrations nicht, im dritten gibt es keine Übernachtungsmöglichkeit und im vierten ist alles ausgebucht. Pralle Sonne, Regenschauer und Windböen, dazu 1000 Höhenmeter im Anstieg und 800 Höhenmeter im Abstieg. Als ich am Abend ein Bett für die Nacht gefunden habe, weiß ich, was ich gemacht habe: 43 Kilometer und 55.000 Schritte.

Am 14. Tag erreiche ich den Nordrand der Schwäbischen Alb und komme in einem rustikalen Tiny House unter. Der Ausblick auf das größte Waldgebiet der Schwäbischen Alb ist herrlich. Ich freue mich auf viele Stunden Schlaf, habe die Rechnung allerdings nicht mit dem Hahn auf dem Hof gemacht.

„So früh ist es noch frisch im Wald. Der Pfad schlängelt sich langsam empor. Spinnweben im Gesicht. Ein Vogel kreischt in der Ferne. Zwei Rehkitze springen über den Weg, später flieht ein Fuchs aus dem

Unterholz. Dann stehe ich plötzlich auf einem Felsen und blicke auf den Albtrauf, zur Burg Teck, nach Weilheim an der Teck sowie kilometerweit ins Albvorland. Was für ein Auftakt auf dem Albsteig", schreibe ich am nächsten Abend in mein Reisetagebuch. Der Albsteig folgt auf 360 Kilometern dem aussichtsreichen Albtrauf an der Nordseite der Schwäbischen Alb, 80 Kilometer sind es bis Unterkochen bei Aalen, vom Schwäbischen Albverein vorbildlich markiert.

Die nächsten acht Tage führt der Main-Donau-Bodensee-Weg bis nach Würzburg. Durch Landwirtschaftsflächen schleiche ich schattenlos bei 30 bis 35 Grad im Schatten gen Norden. Die Erde ist trocken, das Gras braun, die Bäche haben wenig Wasser, viele Felder sind schon abgeerntet, ich pfeife die Melodie von „Spiel mir das Lied vom Tod" und frage mich: Wie lange müsste ich auf eine Schnecke auf Sylt warten, wenn wir zusammen im Allgäu gestartet wären und die Schnecke den halben Tag kriecht und den halben Tag ruht? Nimmt man an, dass es eine Weinbergschnecke wäre, ist die Rechnung einfach. Die Tierchen legen vier Meter pro Stunde zurück. 102 Jahre müsste ich also auf Sylt Däumchen drehen. So viel Zeit hab ich dann doch nicht.

Zurück in Bayern bringen die schönen fränkischen Städte Rothenburg ob der Tauber, Ochsenfurt, Sommerhausen und Würzburg etwas Abkühlung und Abwechslung. Der Unterfränkische Jakobsweg verläuft nach Bad Kissingen am Fuß der Rhön, die sich 90 Kilometer von Gemünden am Main im Süden bis Vacha an der Werra im Norden und 50 Kilometer von Fulda im Westen bis Meiningen im Osten erstreckt.

Sechs Tage sind nötig, um das Mittelgebirge auf dem Hochrhöner zu überqueren. Die ersten drei wandere ich weiter durchs unterfränkische Bayern (und kurz durch Hessen), dann habe ich thüringischen Boden unter den Wanderschuhen. Der Hochrhöner zählt für mich zu den schönsten Fernwanderwegen Deutschlands. Schattige Wälder, vulkanisch entstandene Gipfel mit Fernblicken, Wiesen auf der Hochfläche, Moore, eine reiche Tier- und Pflanzenwelt (Wildkatzen, Rotmilane, Silberdisteln, Orchideen, Hutebuchen ...), Geschichte(n) und Kultur am Wegesrand sowie die Zeugnisse der ehemaligen innerdeutschen Grenze sorgen für Abwechslung und großes Staunen. Meine persönlichen Highlights: Die weichen Wiesenmatten und blühenden Weidenröschen um den Himmeldunkberg und die Hohe Hölle herum – was für eine Wonne muss es zur Pfingstzeit hier oben sein, wenn die Rhön im Blüten-

Hochrhöner – Wälder, Gipfel, Kultur

schmuck leuchtet. Dann der Rundumblick auf dem Gläser – nicht nur hier versteht man, warum die Rhön „Land der offenen Fernen" genannt wird. Und zuletzt der Ibenwald mit selten gewordenen, bis zu 800 Jahre alten Eiben.

Weiter geht es von dem berühmten Sole-Heilbad Bad Salzungen über Eisenach nach Creuzburg und auf dem Naturparkweg Leine-Werra bis nach Heilbad Heiligenstadt. Der Weg schlängelt sich durch Wälder, tief eingeschnittene Täler und Ortschaften mit prächtigen Fachwerkhäusern. Wanderherz, was willst du mehr? Vor Heiligenstadt lohnt der Abstecher zum Mittelpunkt Deutschlands. Es gibt mehrere solcher Punkte in Thüringen, Hessen und Niedersachsen, da man sie nach unterschiedlichen Methoden berechnen kann. „Meiner" ist der geografische Mittelpunkt, liegt in Flinsberg und stellt den Punkt mit dem minimalen Abstand zur Staatsgrenze dar. Die Stelle ist unspektakulär. Ich habe sie für mich allein und lasse mir eine halbe Stunde Zeit, den Mittelpunkt wirken zu lassen und auf meine bisherige Tour durch Deutschland zurückzu-

DEUTSCHLAND DER LÄNGE NACH

Abwechslungsreiche einfache Fernwanderung, die aber aufgrund der Länge und vieler schattenloser Passagen nicht zu unterschätzen ist. Die Tour lässt sich gut auch in mehreren Etappen machen. Der erste Abschnitt führt durch die Alpen, danach geht es eine Woche durch die Voralpen. Ab dem Bodensee werden mehrere Mittelgebirge und Tiefebenen überquert. Von der Nordseeküste gelangt man auf geführten Wattwanderungen nach Föhr und Amrum, von Amrum mit dem Schiff nach Sylt.

Start und Ziel: Der südlichste Punkt Deutschlands ist der Grenzstein 147 am Haldenwanger Eck in den Allgäuer Alpen. Der nördlichste Punkt Deutschlands liegt auf dem Ellenbogen auf Sylt.

Tourdaten: Rund 1735 Kilometer, 28.600 Höhenmeter im Anstieg und 30.500 Höhenmeter im Abstieg. Der Autor war 73 Tage unterwegs, davon waren 9 Tage Ruhetage. Das entspricht pro Wandertag etwa 27 Kilometern, 450 Höhenmetern im Anstieg und 480 Höhenmetern im Abstieg. Die Route verläuft auf elf Fernwanderwegen.

Details zu den Etappen unter **alpenverein.de/panorama**

E-Book „Deutschland der Länge nach“: 18 Berichte von unterwegs, 97 Fotos, Statistiken, die Packliste sowie eine Übersicht und Bewertung jeder Etappe. Als Bonus gibt es die GPS-Tracks der Route zum Herunterladen. Für € 9,99 unter **einfachbewusst.de/e-book-deutschland-der-laenge-nach**

blicken. Sie verlief nicht immer rund. Hier aber spüre ich Kraft. Liegt es an der Mitte Deutschlands, dass ich zu meiner Mitte finde? Oder wächst einfach die Zuversicht, dieses Projekt zu schaffen?

Eine Woche lang folge ich der Via Scandinavica, einem bekannten Jakobsweg. Der landschaftlich reizvollste Abschnitt ist das Grüne Band, die ehemalige innerdeutsche und heute thüringisch-niedersächsische Grenze. Niedersachsen ist das fünfte Bundesland auf der Fernwanderung, für mich beginnt hier Norddeutschland: Hügel haben die Berge abgelöst, erste Gebäude aus Backstein tauchen auf, die Menschen sind zurückhaltend, hilfsbereit und wirken zufrieden, statt Aldi Süd gibt es Aldi Nord. In Erinnerung bleiben mir die Städte Göttingen (119.000 Einwohner, studentisches Flair), Northeim (29.000 Einwohner, viel Fachwerk), Hildesheim (102.000 Einwohner, Dom und Michaeliskirche), Hannover (530.000 Einwohner, viel Kunst, Kultur, Szene und Lebensqualität) und Celle (70.000 Einwohner, pittoreske Altstadt mit 450 Fachwerkhäusern).

Die Niedersachsen überraschen mich mit ihrer Gastfreundschaft. Viermal werde ich von Leuten, die meinen Blog lesen, zum Übernachten eingeladen, obwohl sie mich gar nicht persönlich kennen. Zum Beispiel Alexander aus Celle, der mich wie einen alten Freund empfängt.

Auf den nächsten 190 Kilometern durch die Lüneburger Heide nach Hamburg halte ich mich an den Heidschnuckenweg, einen der bekanntesten Fernwanderwege Deutschlands. Namensgeber ist die Graue Gehörnte Heidschnucke. Die Schafe tragen mit ihrer Fressgewohnheit dazu bei, dass die Kulturlandschaft Heide erhalten bleibt. Die Lämmer schauen besonders schnuckelig aus, sie werden schwarz geboren, im zweiten Lebensjahr färben sich die Haare gräulich. Die Route führt immer wieder auf sandigen Wegen durch größere Heideflächen. Die typische Besenheide blüht hellviolett. Es ist ein außergewöhnlicher Anblick und hat etwas Beruhigendes, auch wenn die Blüte aufgrund des extremen Sommers magerer ausfällt als gewöhnlich. Der Abschnitt zwischen Niederhaverbeck und dem Naturschutzgebiet Brunsberg ist besonders empfehlenswert.

Nach drei Tagen in der Hansestadt Hamburg folge ich zunächst der Elbe für 90 Kilometer flussabwärts, auf Sträßchen und Radwegen geht es durch Dithmarschen und

Flaches Land (r.) und tiefer Schlick (r. o.): Die letzten Etappen der Deutschlandtour führen auf die nordfriesischen Inseln in der Nordsee. Nur für das letzte Stück nach Sylt braucht es ein Schiff als Fortbewegungsmittel.

Nordfriesland. Es läuft wie am Schnürchen, hier oben ist das Land flach wie eine Schallplatte. Man sagt, dass man vormittags schon sieht, wer nachmittags zum Tee vorbeischaut. Die Menschen ticken sympathisch anders; folgendes Gespräch schnappe ich an einer Imbissbude auf: „Moin." „Moin." „Zieht weiter." (Gemeint sind die dunklen Wolken über uns.) „Jo." „Tschüss." „Tschüss."

Hinter Husum, am 68. Tag nach meinem Aufbruch, taucht sie dann plötzlich auf, die Nordsee. Ich steige auf den Deich und erst am Tagesziel wieder runter. Vom Deich aus hat man die beste Sicht auf das Unesco-Weltnaturerbe Wattenmeer, auf die Halligen, die Insel Föhr und die zahlreichen Wasservögel und kann beobachten, wie das Wasser zur Ebbe zurückweicht. Auf der anderen Seite – im doppelten Sinne – sehe ich stundenlang Windräder, nicht eine Handvoll, sondern meist über hundert. Ich komme ins Grübeln. Vor dreißig Jahren hatte man hier noch schöne Fernsichten in beide Richtungen. Ich bin für die Energiewende, glaube aber, dass einzig eine Postwachstumsökonomie und ein minimalistischer, wirklich nachhaltiger Lebensstil uns weiterbringt. Weniger bewirkt viel. Nur wer will auf Konsum, Auto, Mobilität, Wohnungsfläche, Fernreisen, Fleisch, Flugobst und Co. verzichten oder diese zumindest stark reduzieren? Am Ende der Deich-und Grübel-Etappe zeigt die Wander-App 44 Tageskilometer an – Rekord auf meiner Tour durch die Republik.

Bei Dagebüll treffe ich die Wattführerin Regina Matthiesen und ihre Gruppe. Als bei Ebbe das Wasser abläuft, betreten wir das Watt. Welche einmalige Chance, über den Meeresgrund zu laufen, und was für ein origineller Weg zur Insel Föhr! Wir kämpfen uns durch tiefen Schlick, gehen über weiche Sandbänke und piksende Muschelfelder und waten durch Priele. Frau Matthiesen erklärt immer wieder etwas. Mir war bisher nicht bewusst, dass so viele Tier- und Pflanzenarten im Watt leben. Die Wattwürmer (und ihre charakteristischen Kothaufen) und das essbare Fuchsschwanzgewächs Queller kannte ich bis dato nicht. Nach drei Stunden steigen wir aus dem Watt und stehen auf Föhr. Während die Gruppe mit Bus und Schiff zurück ans Festland fährt, überquere ich noch die Insel. Am nächsten Tag gehe ich erneut durch den Meeresgrund. Diesmal leitet Heinz-Jürgen Fischer durchs Watt. Er ist ein Original, über achtzig Jahre alt und kennt hier jede Muschel beim Namen. In Amrum habe ich wieder festen Boden unter den Füßen. Die Insel bietet viel Ruhe und Natur, etwa das archaisch anmutende Naturschutzgebiet Amrumer Dünen, kilometerlange Sandstrände und den Naturlehrpfad an der Vogelkoje.

Ein Schiff bringt mich in einer Dreiviertelstunde nach Hörnum im Süden von Sylt. Es sind die einzigen Kilometer der Fernwanderung, die ich nicht aus eigener Kraft zurücklegen kann. Ich setze meinen Weg am Wattenmeer fort und komme die Nacht bei einer Freundin in Westerland unter.

Mein Schlaf ist unruhig. Als ich früh aufbreche, bin ich trotzdem hellwach. Am Weststrand ziehe ich die Schuhe aus und gehe barfuß immer in nördliche Richtung. Über 20 Kilometer feinen Sand unter den Füßen, an einer einsamen Stelle ziehe ich mich aus und springe ins Wasser. Und dann bin ich plötzlich da, am nördlichsten Punkt Deutschlands. Es ist ein unspektakuläres, aber stimmungsvolles Plätzchen. Der Strand ist breiter als die Kilometer zuvor, die Düne etwas niedriger. Nur vier Kilometer weiter nördlich leuchten die Sandstrände der dänischen Insel Rømø. Ich habe den Moment des Ankommens für mich allein. Ich bin tatsächlich jeden möglichen Meter vom Haldenwanger Eck in den Allgäuer Alpen bis zum Ellenbogen auf Sylt gegangen: 2,2 Millionen Schritte und 1735 Kilometer in 73 Tagen! Das geschafft zu haben, stimmt mich glücklich und erfüllt mich mit Stolz. Es war ein weiter Weg durch Landschaften und Ortschaften, mal mehr, mal weniger schön. Und wie immer am Ende einer langen Tour schwingt etwas Wehmut mit. So frei und belebt wie unterwegs fühle ich mich daheim nicht immer. Doch das ist nicht schlimm, weiß ich doch, dass nach der Fernwanderung vor der Fernwanderung ist; für mich die nachhaltigste und erfüllendste Art zu reisen.

Lange Sandstrände, **sanfte Dünen, Ruhe**

Der Blogger und Buchautor **Christof Herrmann** aus Nürnberg bringt sein Faible für eine minimalistische Lebensweise und die Natur auf wochenlangen Fernwanderungen unter einen Sonnenhut. **einfachbewusst.de**