

Christof Herrmann

**Forchheim - München – Venedig: Zu Fuß nach
Südbayern und über die Alpen ans Mittelmeer**



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
Warum ich von Forchheim nach Venedig laufe.....	5
1. Teil: Von Forchheim nach München.....	7
Bin dann mal weg.....	8
Ein Satz mit x, das war wohl (noch) nix.....	9
Mit vorsichtigen Schritten dem Schmankerl entgegen.....	10
Wo Liebe keine Sünde ist	12
Zu zweit machts doppelt Spaß.....	14
Der Engel von Engelthal.....	16
Heidrun, die Pilgerin.....	18
Ausgebremst vom Kirwabären.....	20
Erst Wuff, dann Wwoof	22
Die Couch gesurft.....	24
Hutdieb verursacht Halluzinationen.....	26
Ruhelos am Ruhetag.....	28
In neuen Schuhen zum Frauenhäusl.....	30
Gestochen und ausgefragt.....	32
Mit Marias Hilfe in die Hallertau.....	34
Veränderungen an Beinen und Horizont.....	37
Lauf Christof, lauf.....	39
2. Teil: von München nach Venedig.....	41
„Meine“ München-Venedig-Wanderer.....	42
Hausverbot.....	43
Shop till you drop.....	45
Die Ruhe vor dem Sturm.....	46
Wer rastet, der rostet.....	47
Mittags Picknick, abends Whiskey Cola.....	49
Der Berg ruft.....	51
Zwischen drei Frauen.....	53
Mit Stephi der Sonne entgegen.....	54
Da, wo man seine größten Sorgen vergisst.....	55
Steine, Seile, Dauersonne.....	57
Hatscher nach Hall.....	60
Melancholischer Start, rauschendes Finale.....	61
Wiedersehen am Naviser Jöchl.....	63
In neun Stunden zur Lieblingshütte.....	65
Erst Flasche im Abgrund, dann Engländerinnen im Lager.....	68
Mit Hagel und Sonne nach Südtirol.....	70
13 Tage sollst Du wandern, aber am 14. Tag sollst Du ruhen.....	72
Verkatert auf das Gliderschartl.....	73
Die Alm ruft.....	75
Im Schlepptau ins Notlager.....	77
Zeitreise in die 80er Jahre.....	79
Auf beschissenstem Weg zur einsamsten Hütte.....	82
Im Regen nach Alleghe.....	85
Caffe Grappa.....	87
Nichts für Langduscher.....	89
Die Berghütte ohne Geselligkeit.....	91

Die gesellige Wandertruppe.....	93
„Damn fucking forest climb“.....	95
Abschied von den Dolomiten.....	98
Die Ruhe vor dem Schlusspurt.....	100
Der bizarre Berg.....	102
Langer Abstieg zur venetischen Villa.....	104
Früchte-Orgie in der Prosecco-Region.....	106
Marathon auf dem Piave-Damm.....	108
Lagune und Meer in Sicht.....	110
Veni Vidi Venecia.....	112
Finale Grande am Canal Grande.....	114
Anhang.....	117
Statistiken meiner Wanderung nach Venedig.....	117
Etappendetails.....	118
10 Gründe von München nach Venedig zu gehen.....	120
Weiterführende Links.....	123
Bücher-Tipps.....	124

Einleitung

Im Sommer 2012 bin ich von meiner Haustür im oberfränkischen Forchheim nach München und weiter über die Alpen bis nach Venedig gelaufen. 52 Tage brauchte ich, um die 963 Kilometer und 29915 Höhenmeter zurückzulegen.

Es war fraglos eine der aufregendsten Reisen meines Lebens. Die langsame und minimalistische Art der Fortbewegung, die Schönheit und Vielfalt der Alpen und die zahlreichen Begegnungen mit anderen München-Venedig-Wanderern werden mir unvergesslich bleiben.

Unterwegs schrieb ich täglich auf meinem Smartphone einen Bericht, den ich dann am Abend auf [Facebook](#) veröffentlichte. Die Berichte habe ich nun mit zahlreichen Fotos und weiterführenden Informationen zu diesem PDF zusammengefasst.

Zwar habe ich die Texte an einigen Stellen überarbeitet und ergänzt, ihr spontaner und roher Charakter ist jedoch erhalten geblieben. Das vorliegende E-Book sollte also nicht als fertiges Buch, sondern eher als Reisetagebuch gesehen werden.

Korrekturen, Verbesserungsvorschläge und Fragen können mir gerne [gemailt](#) werden. Ich freue mich auch, wenn Du [meinen Blog](#) besuchst und Dich per [Newsletter](#), [RSS-Feed](#), [Facebook](#), [Twitter](#), [Google+](#) oder [Pinterest](#) mit mir verbindest.

Christof Herrmann, www.einfachbewusst.de, Forchheim im Mai 2013

Warum ich von Forchheim nach Venedig laufe

Diesen Text veröffentlichte ich auf meiner Facebook-Seite zweieinhalb Wochen vor meinem Abmarsch.

„Wie bist Du denn auf die Idee gekommen?“ und „Warum willst Du das denn machen?“ wurde ich meist gefragt, wenn ich erzählte, dass ich diesen Sommer von Forchheim nach Venedig laufe. Als Antwort zitierte ich Konfuzius („Der Weg ist das Ziel.“) oder brachte eine hohe Zahl ins Spiel („Jeder der 1.700.000 Schritte ist es wert.“). Doch die Gründe sind weitaus vielfältiger:

1. Zurück zur Natur

Mein Leben war in den letzten beiden Jahren von Arbeit und Alltag geprägt. Auch wenn ich die Zeit fand zusammen mit meinem Vater ein Wanderbuch zu schreiben, kam meine Liebe zur Natur zu kurz. Nun hänge ich meinen Job an den Nagel und laufe wochenlang gen Süden. Ich freue mich auf die Weiten des Flachlands und die majestätische Schönheit der Berge, auf das Grün der Wiesen und das Blau der Bergseen, auf das Zirpen der Grillen und das Gezwitscher der Vögel, auf Sonne, Wind und Regen. Und ich freue mich auf die Begegnungen mit Menschen. Auf meine Freundin Stephi, die mich zehn Tage begleitet. Auf Fremde oder Freunde, die mir für eine Nacht Unterschlupf gewähren. Auf die alten Bäuerinnen, die mir vor ihrem Haus sitzend zuwinken. Auf die Wanderer, mit denen ich ein Stück des Weges gemeinsam gehe. Nur die Schnarcher im Hüttenlager können mir gestohlen bleiben.

2. Nachhaltigkeit

Sofern man nicht auf Balkonien Urlaub macht, kann man kaum nachhaltiger reisen als von zuhause aufzubrechen, zu Fuß bis ans Ziel zu laufen und mit dem Zug zurückzufahren. Es muss nicht immer eine Flugreise in exotische Länder sein. Abenteuer warten auch vor der Haustür.

3. Minimalismus

Ich bin vernarrt in den Minimalismus. Sich vom Ballast des materiellen Überflusses, der negativen Beziehungen und der unnötigen Verpflichtungen zu trennen, ist befreiend. Ich gewinne dadurch Zeit und Muße mich den mir wichtigen Dingen zu widmen. Meine Tour nach Venedig passt gut zu dieser Idee. Ich kann nur das Nötigste mitnehmen, denn ich trage meine gesamte Ausrüstung auf dem Rücken. Ich muss mich auf das tägliche Laufen und Regenerieren konzentrieren, um die Alpen hinter mich zu bringen, bevor die Berghütten Ende September schließen. Ich werde nicht den halben Tag auf Facebook verbringen, sondern nur am Abend ein paar Gedanken zum Tag posten.

4. Entdeckung der Langsamkeit

Unsere heutige Zeit ist von Schnellebigkeit und Reizüberflutung geprägt. Unter der Woche sind wir auf der Arbeit stark beansprucht, stopfen aber auch unsere Freizeit mit Hobbys und Terminen voll. Am Samstag machen wir den Konsumterror mit, anstelle innezuhalten. Am Sonntag sitzen wir drei Stunden im Auto, um vier Stunden durch die Natur zu hetzen. Ich möchte diesem Unsinn – zumindest auf Zeit – entsagen, möchte so langsam wie möglich und so schnell wie nötig nach Venetien gelangen. Ich bin davon überzeugt, dass es uns besser gehen würde, wenn wir mehr gingen.

5. Herausforderung

Es reizt mich aus eigener Kraft und ohne Elefanten oder andere Hilfsmittel über die Alpen zu steigen. Ein Spaziergang wird das nicht. In den Bergen warten auf mich täglich durchschnittlich mehr als 1000 Höhenmeter und anspruchsvolle Pfade, die zum Teil mit Leitern und Seilen gesichert sind. Auch die Gesamtstrecke von 900 Kilometern könnte mir meine Grenzen aufzeigen. Als ich vor Jahren mit dem Fahrrad von Aachen nach Nizza fuhr und mich kurz vor Ende Kraft und Motivation verließen, trieb mich allein der Gedanke an den Duft des Meeres ins Ziel. Diesmal wartet wieder das Mittelmeer auf mich und freue ich mich zudem aufs Finale Grande am Canal Grande.

6. Neuanfang

Die beiden letzten Jahre versuchte ich es noch einmal mit dem Programmieren. Nun weiß ich, dass ich mich in Zukunft mit anderen Dingen beschäftigen möchte. Diese gehen mir bereits durch den Kopf, sie zu konkretisieren bedarf es Zeit. So kann ich diese Fernwanderung vom Paradeplatz zum Piazza San Marco als Abschluss meiner ersten Lebenshälfte und als Aufbruch in die zweite bezeichnen.

1. Teil: Von Forchheim nach München



Bin dann mal weg

Montag, 23.7 - in Forchheim (266 m)

Ich bin dann mal weg. Morgen früh starte ich mein Abenteuer zu Fuß von meiner Heimat in Franken ans Mittelmeer und nach Venedig zu laufen. Den ersten kurzen Tagesbericht wird es also bereits morgen Abend geben.

Ein Satz mit x, das war wohl (noch) nix

Dienstag, 24.7 - in Forchheim (266 m)



Relaxen in der Hängematte, Malaysia 2007.

Ruhetage sind bei längeren Reisen fast unumgänglich, denn der Reisende kann so Eindrücke verarbeiten und wieder zu Kräften kommen. Dass bereits der erste Reisetag ein Ruhetag sein kann, war mir bisher nicht bewusst und musste ich nun am eigenen Leib erfahren.

Im Laufe des gestrigen Tages bekam ich Rückenschmerzen. Ich führte sie auf den Stress der letzten Woche zurück, denn verhoßen habe ich mich nicht. Am Abend waren die Schmerzen so stark, dass ich kaum noch sitzen, geschweige denn stehen konnte. Der Fürsorge meiner Freundin Stephi und zwei Schmerztabletten waren es zu verdanken, dass ich überhaupt schlafen konnte.

Heute morgen war mir klar, dass ich mit 12 Kilogramm auf dem Rücken nicht weit kommen würde. Stattdessen trat ich den Gang zum Chiropraktiker an. Dieser hebelte geschickt an meiner Wirbelsäule herum und jagte mir eine Spritze in den Hintern. Als er von meinen Plänen erfuhr, gab er mir ein paar Worte mit auf den Weg: „Morgen sind sie wieder fit und können loslaufen. Viel Spaß! Am liebsten würde ich ja mit ihnen kommen. Ich habe die Faxen dicke hier.“

Im Moment fühle ich mich gut, versuche den Rücken zu schonen (diese Zeilen schreibe ich im Stehen an einer zum Pult umfunktionierten Kommode) und bin davon überzeugt, dass ich morgen die längste Wanderung meines Lebens antreten kann.

Mit vorsichtigen Schritten dem Schmankerl entgegen

1. Tag, Mittwoch, 25.7, von Forchheim (266 m) nach Dorfhaus (366 m) - 27 km, 450 hm Aufstieg, 350 hm Abstieg

„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“ lautet eine chinesische Weisheit. Diese Worte lassen sich für eine schwierige Aufgabe, aber auch für meine mehrwöchige Wanderung nach Venedig anwenden. Punkt 8:00 Uhr schloss ich bepackt mit 12 Kilogramm die Haustür hinter mir ab. Die ersten von voraussichtlich mehr als eineinhalb Millionen Schritten waren schnell gemacht, Forchheim lag im Nu hinter mir.



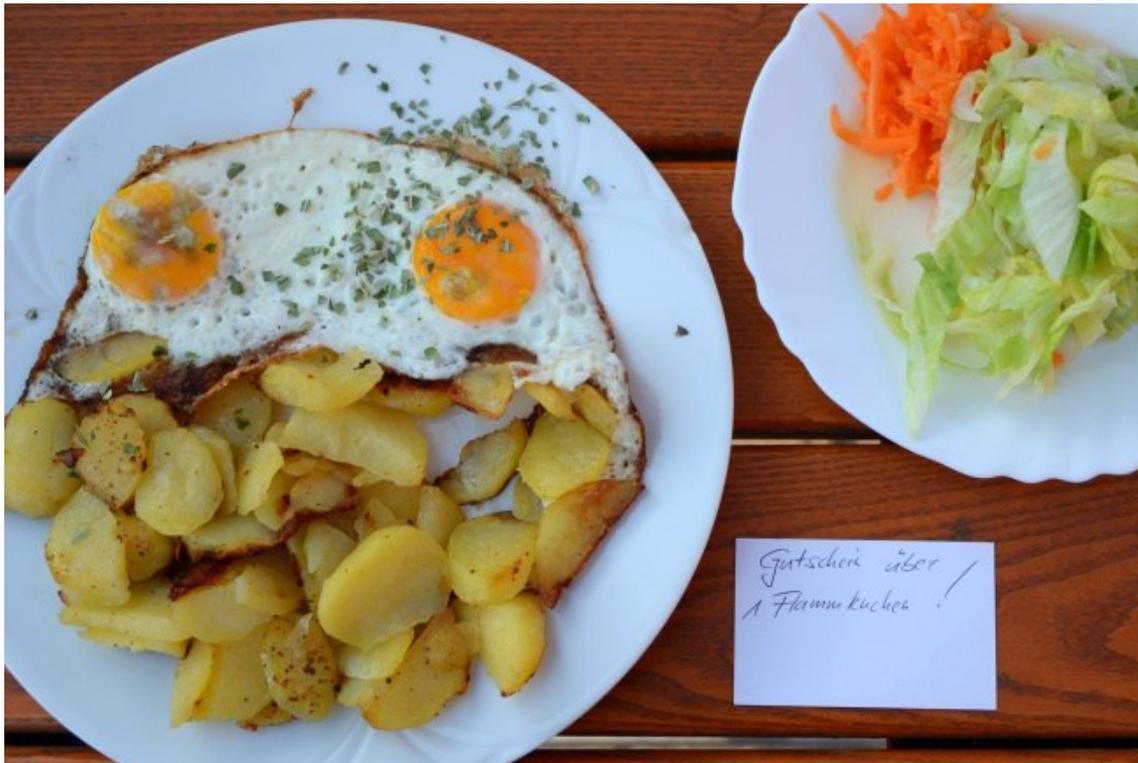
Etwas unsicher am Start in Forchheim.

Doch richtige Aufbruchstimmung kam nicht auf. Zweifel nagten an mir. Habe ich mir nicht zu viel vorgenommen? Wie komme ich mit der Hitze, wie mit Regen zurecht? Werde ich mir Blasen laufen? Und vor allem spielt mein lädiertes Rücken mit?

So versuchte ich mich auf meine Schritte zu konzentrieren, fand meinen Rhythmus, belastete die Wirbelsäule so wenig wie möglich und machte immer wieder Pausen im Schatten eines Baumes. Von der schönen Natur bekam ich dadurch wenig mit, was mich nicht wirklich störte. Die ersten beiden Etappen führen durch die Region, die die Romantiker des 19. Jahrhunderts den Namen Fränkische Schweiz gaben und die ich wie meine Westentasche kenne, habe ich sie doch in den letzten beiden Jahren für das Buch [Biergartenwanderungen Fränkische Schweiz](#) ausführlich erkundet.

Als ich vom Hetzleser Berg nach Weißenhohe abstieg, hatte mein Rücken schon mehrere Stunden gehalten. Ich konnte beruhigt einen Blick ins ehemalige Benediktinerkloster und die sehenswerte Barockkirche werfen. Neben an lockte der idyllische Biergarten der Klosterbrauerei, doch die Aussicht auf ein Schmankerl am Etappenziel ließ mich weiterziehen.

Keine zwanzig Minuten später erreichte ich Dorfhaus, wo ich im einzigen Gasthof für 22 EUR ein Zimmer mit Frühstück nahm. Nach einer Dusche setze ich mich auf die Terrasse und wollte mir das Schmankerl bestellen: einen dünnen, knusprigen und vegetarischen Flammkuchen, den ich hier schon zweimal genießen durfte. Leider erfuhr ich, dass der Teig an diesem Tag alle war. Meine Enttäuschung muss mir im Gesicht gestanden haben, denn keine Minute später drückte mir die Wirtin einen „Gutschein über 1 Flammkuchen“ in die Hand. War das nicht eine herzliche Geste? Die Küche musste gar noch für mich improvisieren, denn auf der Karte gab es kein weiteres vegetarisches Gericht. Die Bratkartoffeln, die Spiegeleier und der Salat schmeckten vorzüglich. So kam ich doch noch zu meinem Schmankerl.



Das Schmankerl am ersten Etappenziel.

Wo Liebe keine Sünde ist

2. Tag, Donnerstag, 26.7 - von Dorfhaus (366 m) nach Osternohe (386 m) - 23 km, 350 hm Aufstieg, 330 hm Abstieg

Früh brach ich auf und hatte das Lillachtal ganz für mich allein. Die Luft war noch angenehm klar. Der Bach plätscherte in Miniwasserfällen die Kalksinterterassen hinab. Vögel zwitscherten. Ich spürte Spinnweben im Gesicht. Schnecken krochen aus dem feuchten Gras. Zwei Rehkitze sprangen über den Weg. Viel zu schnell erreichte ich die Quelle der Lillach, trank vom kalten Wasser. Welch unvergesslicher Start in den Tag. Morgen Stund hat Gold im Mund.



Frühmorgens im idyllischen Lillachtal.

Ich folgte dem vorbildlich beschilderten Frankenweg (an dem ich mich auch in den nächsten Tagen bis Neumarkt in der Oberpfalz orientieren werde) bis Oberrüsselbach. Nach kurzem Überlegen stieg ich hinab nach Kirchrüsselbach. Ich musste einfach den Ort sehen, wo laut Süddeutscher Zeitung „Liebe keine Sünde ist“. Seit einigen Wochen lebt hier der erste homosexuelle Pfarrer Bayerns mit seinem Partner im Pfarrhaus. Ich schaute mir die schnuckelige Kirche an und stand plötzlich vor dem Pfarrhaus. Die Namen des Paares (sie sind mir aus dem Zeitungsartikel bekannt) waren auf dem Klingelschild zu lesen. Ich zögerte und überlegte, ob ich läuten und nach Wasser für meine Trinkflaschen fragen sollte, riss mich dann aber zusammen und ging weiter.

Ein Nachbar, der mich beobachtet haben muss, sprach mich grinsend an: „Sie waren wohl neugierig und wollten unseren Pfarrer sehen. Der Frankenweg verläuft doch viel weiter oben.“ „Ja, aber ich kam mir vor wie ein Bild-Reporter und habs bleiben lassen.“ antwortete ich etwas verlegen. Ich erfuhr, dass die Gemeinde fast komplett hinter ihrem schwulen Pfarrer steht und sich auch so modern und aufgeschlossen gibt. Es warten hier

ein riesiges Solarfeld, ein geologischer Spazierweg, ein Tattoo- und Piercingstudio, eine Teestube, ein Keramikatelier und ein paar mehr Überraschungen auf den Besucher.

Wieder zurück auf dem Frankenweg erreichte ich Lillinghof. Hier wollte ich zu Mittag essen, stand aber enttäuscht vor verschlossenen Türen. Das junge Pärchen im Garten des Anwesens unterbrach ihr Sonnenbad und kam an den Zaun. Ich erfuhr, dass die beiden ein Baby haben, im Sanitätsdienst arbeiten und die Wirtschaft seit einem Jahr geschlossen ist. Immerhin durfte ich hinter dem Haus meine Flaschen mit frischem Quellwasser auffüllen. Ein hinzugekommener Nachbar bot mir ein Bier an, was ich angesichts der 30 Grad im Schatten freundlich ablehnte. Zu Mittag gab es dann ein Notfallessen aus dem Rucksack: Butterkekse, Nüsse und Datteln.

Bereits am frühen Nachmittag erreichte ich Schnaittach. Die Zimmersuche erwies sich als schwierig. Ich rief mehrere Hotels und Pensionen an oder suchte sie persönlich auf. Das einzige Zimmer, das mir angeboten wurde, kostete 50 EUR und hatte eine hoffnungslos durchgelegene Matratze. Das wollte ich weder meinem Geldbeutel noch dem immer noch zwickenden Rücken antun. So zog ich meinen letzten Trumpf und ging in das Reisebüro gegenüber dem Rathaus. Die hilfsbereite Inhaberin von Franken & Reisen hatte mit dem Schwarzen Adler im Ortsteil Osternohe den entscheidenden Tipp.

Vier Kilometer musste ich unter praller Sonne auf asphaltiertem Fahrradweg zu dem „Ortsteil“ laufen. Gegrillt wie ein Brathähnchen kam ich im Schwarzen Adler an. Treffsicher hatte ich ein Haus mit eigener Metzgerei und ohne einem einzigen vegetarischen Gericht auf der Karte angesteuert. Doch auch heute war die Küche bereit zur Improvisation: Bratkartoffeln, Spiegeleier und Salat.

Zu zweit machts doppelt Spaß

3. Tag, Freitag, 27.7 - von Osternohe (386 m) nach Engelthal (371 m) - 18 km, 350 hm Aufstieg, 365 hm Abstieg

Heute konnte ich ausschlafen und in aller Ruhe meine Energiespeicher am Frühstücksbuffet füllen. Um zehn trafen sich zwei Vegetarier vor der Metzgerei. Olli kam mit Bahn und Bus aus Fürth, um mich auf der heutigen Etappe zu begleiten. Er hat gerade eine fast dreijährige Auszeit hinter sich, in der er auf dem Jakobsweg unterwegs war, nach Griechenland radelte, in einem Zen-Kloster in Japan lebte und durch Indien reiste. Letzten Freitag wagte er den Schritt zurück ins bürgerliche Leben und fing als Pfleger an, just an dem Tag, an dem ich meinen IT-Job an den Nagel hängte. Für Gesprächsstoff war also reichlich gesorgt.



In glühender Hitze gen Süden.

Gegen Mittag verliefen wir uns vor lauter Gesprächsstoff. Am Waldrand entdeckten wir ein gelbes Auto und steuerten drauf zu. Ein älterer Herr stieg aus. Er wirkte etwas verwirrt oder senil, zeigte sich aber hilfsbereit. Langsam und detailliert erklärte er uns den Weg zurück in die Zivilisation. Er tat es aber nicht einmal, sondern ein Dutzend Mal. Besonders die Stelle, an der sich „der Wald öffnet und die wunderschöne Hochebene vor einem auftaucht“ betonte er. Erst als ich ihm erzählte, dass ich heute noch bis nach Engelthal wollte (was seiner Meinung nach gut vier Stunden dauern würde), gab er mir meine Karte zurück, an die er sich klammerte, als wäre es sein letzter Kontakt zur Außenwelt.

Vielleicht bekam dem älteren Herrn auch einfach die Hitze nicht. Das Thermometer stieg bis auf 34 Grad im Schatten und wir liefen über weite Strecken in der prallen Sonne. Am Ende des Tages sollte ich über sieben Liter Flüssigkeit zu mir genommen haben. Mein Plan gegen den Glutofen war Olli als Sherpa für meinen Rucksack einzusetzen. Doch er ließ sich nur zu einem Foto überreden und gab mir das Trumm schnell wieder zurück.



Olli trug meinen Rucksack ... für eine Minute.

Am Nachmittag stiegen wir von der Frankenalb hinab ins Pegnitztal. Ollis Augen leuchteten, als er den rettenden Bahnhof Reichenschwand erblickte. Vor mir lagen noch anderthalb Stunden Fußweg nach Engelthal.

Dort fragte ich eine junge Frau nach dem „Grünen Baum“. „Hier gibt es eine Menge grüner Bäume. Ich zeige Dir gerne ein paar.“ antwortete sie salopp. Ich ging weiter und überlegte, ob ihr die Hitze zu Kopf gestiegen war oder Fernwandern etwa sexy macht. Den Grünen Baum fand ich schließlich ohne weibliche Hilfe.

Zum Abendessen war ich mit Markus, einem befreundeten Kantor aus Lauf, verabredet. Wie das Wandern machte auch das Mahl zu zweit doppelt Spaß, zumal die Küche heute nicht improvisieren musste. Die klare Tomatensuppe mit Basilikumklöschen und Bruschetta sowie die Zucchini-Nudel-Röllchen auf buntem Paprikagemüse dürften es in die Top 10 der besten Essen meiner gesamten Tour schaffen.

Der Engel von Engelthal

4. Tag, Samstag, 28.7 - von Engelthal (371 m) nach Altdorf bei Nürnberg (444 m) - 14 km, 250 hm Aufstieg, 177 hm Abstieg

Nach dem schönen Tag mit Olli und Markus fiel es mir heute schwer mich zu motivieren. Wie schon am ersten Tag überkamen mich Zweifel. Wollte ich wirklich wochenlang (meist) alleine mit schwerem Rucksack durch die Lande ziehen? Ich ertappte mich, wie ich mit dem Gedanken spielte, zurück nach Reichenau zu laufen und mit der Bahn nach Forchheim zu fahren. Ich musste mich zusammenreißen Engelthal nicht in nördlicher, sondern in südlicher Richtung zu verlassen. Bei einem der letzten Häuser fragte ich ein vielleicht 80-jährige Frau mit roten Bäckchen nach dem Weg zum Frankenweg. Sie beschrieb ihn mir. Als ich bereits zurück auf der Straße war, rief sie mir nach: „Wollen sie ein paar Äpfel mitnehmen?“. Sie eilte ins Haus und drückte mir wenig später vier köstlich säuerliche Kornäpfel und eine Flasche Mineralwasser in die Hand. „Sie sind der Engel von Engelthal“ sagte ich, was sie sichtlich entzückte. Meine Stimmung hatte sich schlagartig ins Positive gewendet. Solche Begegnung sind Grund genug nach Venedig zu laufen.



Geschenke vom Engel in Engelthal.

Hinter Engelthal verdunkelte sich der Himmel schlagartig. Ehe ich mich versah regnete es in Strömen. Ich konnte gerade noch meine Fototasche in Sicherheit bringen und die Regenhülle über den Rucksack stülpen. Selbst wurde ich bis auf die Haut nass. Ich hatte die Regenhose und die Regenjacke viel zu tief im Rucksack verstaut. Es blieb mir nichts anderes übrig zu warten bis der Regen aufhörte und dann hinter einem Busch die nassen Sachen abzustreifen und trockene Kleidung anzuziehen.

Die heutige Etappe verlief fast durchgehend im Wald. Angenehme Temperaturen hatten die Hitze der letzten Tage abgelöst. Erst kurz vor Altdorf kam noch mal ein Schauer herunter. Diesmal hatte ich die Regenklamotten griffbereit.

Meine Kräfte hätten noch für zwei oder drei Stunden gereicht, aber ich beschloss diese in Altdorf zu verbrauchen. Zum einen besichtigte ich die mittelalterliche Altstadt, zum anderen musste ich nach vier Tagen schweißtreibender Bewegung dringend Wäsche waschen. Dies geht auch in der Unterkunft ganz gut: Klamotten in heißem Wasser einweichen, mit Shampoo (ich verwende 4 Wash Eco von Vaude) waschen, mit Wasser ausspülen, gründlich auswringen, auf Kleiderbügeln oder einer Wäscheleine aufhängen und möglichst in der Sonne und/oder im Wind trocknen lassen. Wer auf Baumwolle gesetzt hat, könnte allerdings am nächsten Morgen sein blaues Wunder erleben.



Auch wenn es so scheint, war der Altdorfer rechts nicht der Besitzer des Ladens links.

Heidrun, die Pilgerin

5. Tag, Sonntag, 29.7 - von Altdorf bei Nürnberg (444 m) nach Kastl (474 m) - 34 km, 500 hm Aufstieg, 470 hm Abstieg

Als ich aufwachte, regnete es in Strömen. Ich stellte mich auf einen kurzen Wandertag ein. Doch es sollte anders kommen. Schon beim Aufbruch hörte es auf zu regnen, nachmittags setzte sich die Sonne durch.

Ich verließ den Frankenweg und folgte dem Jakobsweg in östlicher Richtung. Es war die bisher abwechslungsreichste, aber auch einsamste Etappe. Ich kam durch ein paar verschlafene Dörfer, wanderte an plätschernden Bächen, durchquerte große Wälder und erfreute mich an den erntereifen Getreidefeldern.



Nette Begegnung am Wegesrand.

Nur zweimal kamen mir Wanderer entgegen. Zunächst ein nettes Ehepaar aus Nürnberg, das sich interessiert an meiner Fußreise zeigte. Es gab mir mit auf den Weg, für die Berge Wanderstöcke zu besorgen, ich hingegen gab den beiden den Link zu meiner [Facebook-Seite](#).

Wenig später traf ich Heidrun. Sie ist etwa in meinem Alter und kündigte vor drei Jahren ihren 9-to-5-Job. Seitdem weigert sie sich ihre Achseln zu rasieren, jobbt ein paar Monate und wandert den Rest des Jahres durch Europa. Diesmal ist sie mit erstaunlich wenig Gepäck unterwegs nach Santiago de Compostella. Da sie mit 10 EUR am Tag reist, schläft sie meist in Scheunen oder unter dem Sternenhimmel. Ich gab ihr 10 EUR für „eine anständige Mahlzeit“ und etwas von meinem Proviant. Gerne hätte

ich mehr von ihrer Lebenseinstellung erfahren, doch sie besitzt weder Handy noch E-Mail. Zum Abschied sagte ich „Buen camino“. Heidrun umarmte mich.

Am Nachmittag erreichte ich Trautmannshofen, wo ich mich im „Schraml“ einquartieren wollte. Doch die Gaststätte hatte Betriebsferien. Ich fand die Wirtin im Hof. Sie bot mir an mich nach Kastl zu fahren, was ich dankend ablehnte, schließlich möchte ich jeden Meter laufen. Als ich wenig später aus der Wallfahrtskirche gegenüber der Gaststätte trat, fing mich die Wirtin ab und flehte mich fast an: „Bitte lassen sie sich nach Kastl fahren. Das sind mindestens 12 Kilometer. Das schaffen sie heute nicht mehr“. Erst nachdem ich ihr erklärte, dass ich in fünf Tagen von Forchheim bis in ihr schönes Dorf gelaufen bin, ließ sie mich ziehen.

Fast vier Stunden war ich noch bis Kastl unterwegs. Es schien nur rauf oder runter zu gehen. Unzählige Male verfluchte ich mich, dass ich nicht das Angebot der Wirtin angenommen hatte. Am Ziel blieb der „Tacho“ bei 34 Kilometer stehen. Ich war körperlich am Ende. Und ich war glücklich.

Ausgebremst vom Kirwabären

6. Tag, Montag, 30.7 - von Kastl (474 m) nach Hohenburg (389 m) - 13 km, 50 hm Aufstieg, 105 hm Abstieg

Trotz des gestrigen Gewaltmarschs ging es meinem Körper erstaunlich gut. Der Rücken zwickte zum ersten Mal gar nicht mehr. Nur meine Füße machten mir Sorgen. Im Laufe der letzten beiden Tage bekamen sie Druckstellen und kleine Blasen. So schleppe ich zumindest die Compeed Blasenpflaster, die mir vor der Tour mehrmals empfohlen wurden, nicht umsonst durchs Land.

Nach einem Bummel über den schönen Marktplatz und auf dem verschlafenen Klosterberg verließ ich Kastl. Ich war neugierig, was die Oberpfalz noch zu bieten hat.



Fernwanderer scheinen diese vier Damen auch nicht täglich zu Gesicht bekommen.

Vorbei an mehreren Burgen und Kirchen ging es durch das malerische Lauterachtal. Diese Gegend wird als die Toskana der Oberpfalz vermarktet. Mit viel Phantasie oder nach einer Flasche Chianti könnte man dem zustimmen.

Am frühen Nachmittag erreichte ich die Hammermühle am Ortseingang von Hohenburg. Das Anwesen lässt die Herzen aller Bio-Fans höher schlagen. Familie Schaller betreibt hier Landwirtschaft, Mühle, Cafe, Taverne und Hofladen. Die erzeugten bzw. angebotenen Produkte stammen allesamt aus ökologischer Erzeugung. Als Frau Schaller mir erzählte, dass man auf dem Hof auch für 25 EUR übernachten könnte, wurde ich hellhörig. Sie fügte noch hinzu, dass gerade im Ort Kirwa wäre und ich dort nicht durchkäme ohne vom Kirwabären eine Abreibung zu bekommen. Der

Kirwabär ist der, der am Sonntag den größten Rausch hatte. Er schwärzt am Montag alle mit Schmiere ein, die ihm in die Quere kommen. Das wollte ich natürlich nicht riskieren. Ich nahm das Zimmer.

Nach dem Spektakel der ersten Tage war mir eh nach Unspektakulärem. Ich spielte mit den Kätzchen, trank im Biergarten unter einem Apfelbaum ein leichtes Weizen, ließ mir Vollkorndinkelnudeln mit Gemüsesauce und geriebenem Bockshornklee-Käse schmecken und erfuhr Interessantes über das Leben auf einem Demeter-Biohof. Als sich dann noch Esel und Ziege auf der Wiese aneinander schmiegt, war ich kurz davor Frau Schaller nach einem Job gegen Kost und Logis zu fragen. Doch ich habe ja ein anderes Ziel vor Augen.



Der Gemüsegarten der Hammermühle liegt idyllisch an der Lauterach.

Erst Wuff, dann Wwoof

7. Tag, Dienstag, 31.7 - von Hohenburg (389 m) nach Dietldorf (379 m) - 28 km, 500 hm Aufstieg, 510 hm Abstieg

Das Biofrühstück war ein phänomenaler Start in den Tag. Ich konnte kaum glauben, dass es im Übernachtungspreis von 25 EUR inbegriffen war. In München kann man alleine für ein Frühstück so viel zahlen.

Von nun an lief ich auf dem Jurasteig, der seinen Namen von Beginn an alle Ehre machte. In drei Etappen sollte mich dieser bis nach Regensburg führen.



Schöner Naturpfad auf dem Jurasteig.

Nachmittags erreichte ich Schmidmühlen. Der Ort wäre ein ideales Etappenziel gewesen. Doch es zog mich noch mal drei Stunden weiter. Heidrun, die Pilgerin, hatte mir von einer netten Familie auf dem Land erzählt. Ich rief dort an, sprach mit Maija und reservierte ein Bett für die Nacht.

Auf halbem Wege dorthin kam ich durch ein winziges Dorf. Irgendetwas kam mir nicht koscher vor. Ich zog bei einem der ersten Höfe einen Holzprügel aus dem Gebüsch und schlich durchs Dorf. Es war mucksmäuschenstill. Eine alte Frau schob die Gardinen etwas zur Seite und blickte mich skeptisch an. Am vorletzten Haus kam er dann aus dem Hof geschossen. Ein Hund, eher eine Bestie, irgendwo zwischen Schäferhund und Werwolf. Er bellte nicht, hatte nur die Augen aufgerissen. Drei Meter vor mir setzte er zum Sprung an. In dem Augenblick warf ich ihm den Prügel vor die Pfoten. Er jaulte auf, kam vor mir zum Stehen, sah mich mit unterwürfigen Augen an, drehte um und trottete zurück in seinen Hof. Ich machte mich so schnell es ging vom Acker, bevor sich die Bestie zu einem Gegenangriff entschied.

Müde erreichte ich den Vilshof bei Dietldorf. Maija und ihre drei Kinder erwarteten „den Wanderer“ bereits. Ihr Mann bzw. Vater war nicht zu Hause. Er rannte gerade in drei Tagen den 230 km langen Jurasteig ab (Trail running heißt das auf Neudeutsch). Ich fühlte mich auf dem Hof sofort wohl, wurde wie ein Familienmitglied aufgenommen und auch vom Schäferhund verschont. Ebenfalls im Haus war eine Radebeulerin mit ihren beiden Kindern, die zum Wwoofen auf dem Hof war. WWOOF steht für Willing workers on organic farms. Dabei gibt der Wwoofer seine Arbeitskraft für vier bis sechs Stunden pro Tag und bekommt als Gegenleistung Unterkunft und Verpflegung gestellt.

Die Nacht werde ich im Zebra-Wohwagen auf der Weide verbringen. Da ich für die Kinder im Haus einen Berg Pasta mit Tomaten-Gemüse-Sauce kochte, zahlte ich nur den Spezialpreis von 5 EUR. Hätte ich auch noch das Computerproblem gelöst, wäre ich wohl zum Wwoofer für eine Nacht ernannt worden. Doch ich scheiterte. Bin ja kein Informatiker (mehr).



Auf dem Vilshof schlief ich in diesem Zebra-Wohwagen.

Die Couch gesurft

8. Tag, Mittwoch, 1.8 - von Dietldorf (379 m) nach Kallmünz (379 m) - 14 km, 300 hm Aufstieg, 300 hm Abstieg

Gackern und Pickgeräusche weckten mich früh. Die Hühner des Hofes hatten den Wohnwagen umzingelt. Welch ungewöhnlicher Start in den Tag. Zum Frühstück gab es die Nudelreste, die die Kinder am Vorabend übrig gelassen haben.

Heute waren bis Kallmünz eigentlich nur zwei Stunden Wegstrecke zu bewältigen. Ich verlief mich mehrmals und bog auf einen der Schlaufenwege des Jurasteigs ab, so dass ich fast doppelt so lang unterwegs war wie geplant. Zum Glück laufe ich ab morgen wieder mit detaillierter Karte.

Mittags picknickte ich am Waldrand. Ich blieb nicht lange alleine. Schmetterlinge leisteten mir Gesellschaft. Zunächst einer, dann mehrere, bald sicher 100. Sie umschwirrten mich, als wollten sie mit mir tanzen. Sie setzten sich auf meine Hände und Arme, auf die Schuhe und Hose, auf meine Haare und Nasenspitze. Was lockte sie wohl an? Blütenstaub auf der Kleidung, die Wärme meines Körpers, der Duft der Sonnencreme oder mein Schweiß?



An der Vils kurz vor meinem Tagesziel Kallmünz.

Kallmünz liegt sehr malerisch am Zusammenfluss von Naab und Vils. Über dem Städtchen thront der imposante Burgberg, von dem man einen tollen Blick aufs Umland hat. Kein Wunder, dass Touristen und Regensburger gerne hierher kommen.

Neben vielen Künstlern leben auch Peter und seine beiden Kinder in Kallmünz. In ihrem großen Haus durfte ich schlafen, denn sie sind wie ich beim Übernachtungsnetzwerk Couchsurfing registriert. Das Prinzip ist simpel: Die mehr als drei Millionen Mitglieder stellen sich gegenseitig kostenlos ein Bett oder eine Couch zur Verfügung. Ich machte in Australien und Neuseeland positive Erfahrungen damit und hatte bei mir zuhause schon Gäste aus verschiedenen Ländern. Auch mit Peter, Oliver und Diana lief alles problemlos. Wir kochten und aßen zusammen, hörten Musik und ich lud Peter auf ein Bier in die Altstadt ein. So verbrachte ich auch den heutigen Abend mit Familienanschluss. Dass das Bettzeug wohl seit Generationen von Couchsurfern nicht mehr gewaschen worden war, konnte ich verkraften. So kam immerhin mein Schlafsackinlett zum ersten Mal zum Einsatz.



Kallmünz an der Naab.

Hutdieb verursacht Halluzinationen

9. Tag, Donnerstag, 2.8 - von Kallmünz (379 m) nach Regensburg (389 m) - 36 km, 800 hm Aufstieg, 790 hm Abstieg

Nachts weckte mich Wassergeplätscher. Am Morgen das gleiche Geräusch. Unmotiviert stand ich auf. Ich hatte keine Lust im Regen nach Regensburg zu laufen. Doch die Sonne schien, der Himmel war blau. Was ich hörte war das Rauschen der nahen Naab.

Von Kallmünz führt ein flacher Weg an der Naab entlang nach Regensburg. Ich fühlte mich gut und wählte den längeren, bergigeren und schöneren Jurasteig.

Gleich hinter Kallmünz ging es so steil empor wie noch nie in den ersten acht Tagen. Oben angelangt sah ich ein Gehöft und hörte einen Hund bellen. Ich wollte mich nicht schon wieder mit einer Bestie im Nahkampf duellieren und umlief den Gefahrenherd weiträumig.



Mein Hut, neben einem ähnlich aussehenden Stein drapiert.

Wieder auf dem richtigen Weg erreichte ich einen großen Buchen- und Mischwald und lief in einem engen Tal langsam der Naab entgegen. Irgendwann bemerkte ich, dass mein Sonnenhut fehlte. Er war nicht teuer und sonderlich schick, aber ich bin empfindlich gegen die Sonne. Ich entschloss mich umzukehren. Der Hut konnte höchstens eine dreiviertel Stunde das Tal hoch liegen, denn dort hatte ich zuletzt Rast gemacht. Nach 20 Minuten kam mir ein Wanderer entgegen. Ich grüßte und fragte, ob er einen Sonnenhut gesehen hat. Er verneinte und lief weiter. Ich suchte den Weg bis zu der Stelle ab, an der ich gerastet hatte. Erfolglos. Frustriert und hutlos kehrte ich um. Und dann lag der Hut plötzlich mitten auf dem Weg. Ich war mir sicher, dass er dort

vorhin nicht gelegen hat. Nun war mir klar, warum der Wanderer so kurz angebunden war. Er bekam wohl schlechtes Gewissen und machte sich sogar die Mühe meinen Sonnenhut neben einem ähnlich aussehenden Stein zu drapieren, um mir zu suggerieren, ich hätte ihn beim Aufstieg übersehen. Ich war stinksauer, eilte das Tal hinab, um den Hutdieb zur Rede zu stellen. Bald kamen mir zwei weitere Wanderer entgegen und ich erzählte ihnen aufgeregt die Geschichte. Sie fanden sie amüsant. Den Hutdieb hatten sie nicht gesehen. Er war längst über alle Berge.

Die Hundenumgehung und Hutrückgewinnungsaktion kosteten viel Kraft. Ich stärkte mich im Biergarten der Klosterschenke in Pielenhofen. Danach verließ ich den Jura-Steig, aber es ging gleich wieder steil den Berg hinauf.

Am späten Nachmittag erreichte ich den Biergarten Adlersberg. Ich trank einen halben Liter Wasser und ein alkoholfreies Radler, um Flüssigkeit, Zucker und Isotonisches zu mir zu nehmen. Aber mein Körper war bereits an seiner Grenze angelangt. Die Blasen an den Füßen brannten, die Beine waren schwer wie Blei, Krämpfe plagten mich, mir war kalt, obwohl die Sonne schien. Es ging nur noch über den Willen weiter. Den Regensburger Dom vor Augen dachte ich an das Wiedersehen mit meinem alten Freund Andi, an die Nudeln mit Tomatensauce, die er mir versprochen hatte, und an den morgigen Ruhetag. Schließlich sah ich Andis Haus, roch schon die Tomatensauce, klingelte. „Alter, was geht!“ begrüßte er mich. „Servus Andi, cool, Du kochst schon.“ antwortete ich. „Nee, bin ja selbst erst heimgekommen.“ sagte Andi überrascht. Entweder hatte ein Nachbar heute das gleiche auf dem Speiseplan oder ich litt nach 36 Kilometern und 10 Stunden auf den Beinen an Halluzinationen.



Sonnenblumenfeld bei Regensburg.

Ruhelos am Ruhetag

10. Tag, Freitag, 3.8 - in Regensburg (389 m)

Nach 207 Kilometern in neun Tagen verlangte mein Körper nach einer Pause. Ich bewegte mich heute so wenig wie möglich. Dass ich deswegen trotzdem nicht auf der Couch lag, zeigt die To-do-Liste des wanderfreien Tags:

- Fotos sichern
- [Newsletter](#) versenden
- E-Mails schreiben
- Telefonate führen
- Wäsche wasche
- Füße pflegen
- Wanderstiefel kaufen
- Spiegelreflexkamera putzen
- Compeed Blasenpflaster kaufen
- Geld holen
- mit Annette und Herbert Kaffee trinken gehen

Richtig gelesen, ich musste mir neue Wanderstiefel besorgen. Gleiches Model, eine ganze Größe größer. Die letzten Etappen wurde mir immer bewusster, dass meine Treter zu klein sind.



Neue Schuhe, neues Glück.

Ich kam gar nicht dazu Regensburgs wunderschöne Altstadt genauer zu besichtigen. Halb so wild, schließlich lebte ich hier zwischen Mitte 2007 und Ende 2009.

Nun ist es 19:00 Uhr und es kann zum gemütlichen Teil des Tages übergegangen werden: Mit Andi und ein paar Freunden ins Auerbräu.

In neuen Schuhen zum Frauenhäusl

11. Tag, Samstag, 4.8 - von Regensburg (389 m) nach Kelheim (344 m) - 25 km, 350 hm Aufstieg, 395 hm Abstieg

Gegen 5:00 Uhr wachte ich auf und konnte nicht mehr schlafen. Verschiedene Fragen beschäftigten mich. Passen die neuen Bergstiefel oder sind diese nun zu groß? Bleibt das Wetter stabil? Wie laufe ich am besten von Regensburg nach München?

Als ich mich von Andi verabschiedete und wieder auf Schusters Rappen war, kam es mir fast wie ein Neustart vor. Neue Bergstiefel, neues Zwischenziel München, neue Beine nach dem Ruhetag. Die Schuhe fühlten sich auf Anhieb gut an. Das Leder war zwar noch steif, aber die Füße hatten viel Platz und die Zehen stießen beim Bergablaufen nicht mehr an die Schuhspitzen.



Auf dem Jakobsweg und dem Fernwanderweg E8.

Anstelle auf dem betriebsamen Donauweg zu laufen, entschied ich mich für die Abgeschiedenheit des Jakobswegs und des Fernwanderwegs E8. Die Etappe führte meist durch Wald und bot wenig Spektakuläres. Auf der Karte entdeckte ich jedoch einen Wegpunkt namens Frauenhäusl. Schon zwei Stunden zuvor grübelte ich, was es damit auf sich haben könnte. Schließlich öffnete sich der Wald und das Frauenhäusl tauchte auf. Es entpuppte sich als eine idyllisch auf einer Lichtung gelegene Waldwirtschaft mit Biergarten. Das Besondere an dem Frauenhäusl ist, dass es völlig ohne Strom betrieben wird. Gekocht wird mit Gas, beleuchtet wird mit Gas, Kerzen und Fackeln. Ich genoss die Ruhe und trank ein alkoholfreies Bier im Garten.

Eine Stunde später war es mit der Ruhe vorbei. In Kelheim war die Hölle los. Das Städtchen hat mit seinem schmucken Zentrum, dem Altmühlradweg, dem Donauradweg, den Ausflugsschiffen und dem Kloster Weltenburg einiges zu bieten. Kein Wunder, dass ich erst im siebten Hotel Glück hatte.



In Kelheim war die Hölle los.

Diese Zeilen tippe ich auf dem Balkon meines Zimmers, von dem man die Altstadt und den Hafen überblicken kann. Am Hafen steigt ein Fest. Stimmengewirr tönt nach oben, der Geruch von Gegrilltem liegt in der Luft, eine Coverband spielt „Billy Jean“ von Michael Jackson. Ob ich mich noch ins Getümmel stürzen soll?

Gestochen und ausgefragt

12. Tag, Sonntag, 5.8 - von Kelheim (344 m) nach Schwaig (354 m) - 27 km, 200 hm Aufstieg, 190 hm Abstieg

Gestern kurz vor Mitternacht war das Hafenfest noch in vollem Gange. Die Coverband spielte „Beds are burning“. Das einzige was brannte waren meine Ohren und zwar von dem Getöse. An Schlafen war nicht zu denken. Doch dann kam mir eine Idee. Ich sprang auf, kramte in meinen Nylonsäcken und hatte Glück, dass ich es nicht mit der Ausrüstung für die Berge nach München geschickt habe: ein Paar Oropax. Fünf Minuten später hatte ich bereits die schönsten Träume.

Heute war ich früh auf den Beinen. Bis zum Kloster Weltenburg hatte ich die Donau fast für mich allein. Ein Biber schwamm durchs Wasser und suchte nach Holz für seinen Bau. Eichhörnchen erkletterten Bäume. Ein Reh wagte sich recht nah heran. Ein Entenschwarm suchte das Weite, als er mich kommen sah. The early bird catches the worm.



Kloster Weltenburg.

Danach ein ganz anderes Bild. Radler und Ausflügler sowie ein paar Wanderer trieb es an den Fluss. So oft wie heute wurde ich bisher noch nicht nach meinem Ziel gefragt. Hätte ich jedem von Venedig erzählt, wäre ich keine zehn Kilometer weit gekommen. Meine Tour ist ungewöhnlich und zieht stets einen Rattenschwanz gleicher Fragen nach sich. Wie lange sind sie unterwegs? Wieviele Kilometer laufen sie am Tag? Wie schwer ist ihr Rucksack? Haben sie ein Zelt dabei? Wo schlafen sie? Bereits am ersten Tag, noch in Forchheim, lernte ich, nicht jedem Simpel die Wahrheit zu erzählen. Ein Mann

mit Oberlippenbart rief mir an einer Ampel aus seinem alten Opel zu: „Wo gehts denn hin?“. „Nach Venedig!“ antwortete ich stolz. Da zeigte er mir den Vogel und bellte mich an: „Verarschen kann ich mich selber.“



Das einzige Verkehrsmittel, das ich zwischen Forchheim und Venedig nahm.

Kurz vor dem Tagesziel verließ ich die Donau und verspürte wenig Wehmut. Der Trubel, die pralle Sonne und vor allem die viele Mücken und Bremsen waren nicht ganz nach meinem Geschmack. Bei der abendlichen Leibesvisitation zählte ich über 50 Stiche. Dafür war Positives von meinen Füßen zu berichten. Die Blasen heilen ab, die Druckstellen gehen zurück. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass mich diese Beine über die Alpen tragen können.

Mit Marias Hilfe in die Hallertau

13. Tag, Montag, 6.8 - von Schwaig (354 m) nach Seysdorf (454 m) - 36 km, 250 hm Aufstieg, 150 hm Abstieg

Ich schlief kurz und unruhig. Die Mücken- und Bremsenstiche juckte heftig. Immer mehr blühten im Laufe der Nacht auf. Anstelle anfänglich 50 am ganzen Körper, zählte ich am Morgen so viele an den Armen. Hätte ich den Tipp einer „Facebook-Mitwanderin“ befolgt, die betroffenen Stellen mit Whiskey zu betupfen, hätte ich meinen ganzen Körper damit einreiben müssen und gerochen wie ein Obdachloser.

Heute hieß es zunächst den Dürnbucher Forst, einem der größten Waldgebiete Bayerns, auf einer einsamen Schotterstraße zu durchqueren. Die Größe des Forsts und die dicht stehenden Nadelbäume wirkten unheimlich auf mich. Ich musste an John Boormans Film „Beim Sterben ist jeder der Erste“ denken. Darin machen vier Großstädter einen Abenteuerflug in die Wildnis, wo ihnen zwei bewaffnete Hinterwäldler das Leben zur Hölle machen. In meiner Phantasie sah ich die beiden Hinterwäldler hinter jedem zweiten Baum auftauchen. Nach einer halben Stunde brauste ein Mercedes in hoher Geschwindigkeit an mir vorbei. Ich musste von der Straße gehen, damit ich keine Steinchen abbekam. Eine halbe Stunde später ein zweites Auto. Der Pickup verlangsamte das Tempo, kam neben mir fast zum Stehen. Mir stockte der Atem. Mein Herz pochte. Ich hatte mir bereits einen Fluchtplan gegen bewaffnete Hinterwäldler zurechtgelegt. Rucksack abnehmen, diesen dem Angreifer ins Gesicht werfen und in den Wald flüchten. Doch der Fahrer glotzte mich nur an und fuhr weiter.



Im Dürnbucher Forst lauern bewaffnete Hinterwäldler auf den Wanderer.

Wenig später kam ich an der Mariahilfkapelle vorbei. Ich schrieb ins ausgelegte Buch „Maria, liebe Mutter Gottes, hilf mir und allen Wanderern sicher ans Ziel zu gelangen.“ Ich bin nicht gläubig, aber Schaden kann es ja nicht. Erstaunlicherweise waren meine Hirngespinnste mit den Hinterwäldlern verflogen. Angstfrei lief ich die restliche Stunde durch den Forst und stand plötzlich in der Hallertau.

Die Hallertau oder Holledau ist das größte Hopfenanbaugebiet der Welt. Ich staunte nicht schlecht über die Ausdehnung der Hopfengärten in Höhe und Breite. Zum ersten Mal betrachtete ich bewusst Hopfenfrüchte aus nächster Nähe. Bis nach Mainburg marschierte ich auf dem Erlebnispfad „Hopfen und Bier“ und ließ mir Zeit die Schautafeln zu lesen. Es sollte einfach sein, in der Stadt ein Zimmer zu finden, denn die Hallertau schien noch nicht vom Tourismus entdeckt worden zu sein.



Die Hallertau ist das größte Hopfenanbaugebiet der Welt

Doch in Mainburg kam das helle Erwachen. Alle Betten der Stadt waren von Monteuren belegt. Auch in den umliegenden Ortschaften das gleiche Bild. „Nehmen Sie doch den Bus nach Freising.“ gab man mir immer wieder mit auf den Weg. Das kam nicht in Frage, selbst wenn es hinter Mainburg zu regnen begann und bis abends nicht mehr aufhören sollte. So folgte ich dem Radweg der Deutschen Hopfenstraße Richtung Süden, rief erfolglos Unterkünfte an, bis der Akku meines Handys leer war, und fragte in Wirtschaften nach einer Unterkunft im Ort. Als ich mal wieder in tropfenden Regenklamotten in einer Gaststube stand und versuchte die gut gemeinten Ratschläge vom Stammtisch zu verstehen (ich wanderte heute durch Nieder- und Oberbayern), wurde mir klar, dass wir Deutsche nicht sonderlich gastfreundlich sind. Hätte mir nicht wenigstens einer der Anwesenden einen Platz im Heu anbieten können? In anderen Ländern habe ich in ähnlichen Situationen große Gastfreundschaft erfahren. In der

Türkei schlief ich einmal im Ehebett, während die Eheleute mit der Couch vorliebnahmen.

Nach 36 Kilometern gegen 20 Uhr hatte ich doch noch Glück. Eine Pension in Seysdorf bei Au in der Hallertau bekam eine Absage und ich somit ein Dach über den Kopf. Die Frau an der Rezeption wunderte sich über meine gute Laune. „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.“ erklärte ich ihr. Auf eine heiße Dusche und eine bequemes Bett freute ich mich aber sehr wohl.

Veränderungen an Beinen und Horizont

14. Tag, Dienstag, 7.8 - von Seysdorf (454 m) nach Freising (449 m) - 24 km, 300 hm Aufstieg, 305 hm Abstieg

Nach dem Aufwachen ein kurzer Schock: Ich ertastete am rechten Oberschenkel eine Muskelverhärtung. Das gleiche am linken. Ich stand auf und machte ein paar Schritte, hatte aber keine Schmerzen. Dann verstand ich, dass das, was ich ertastete, nur Muskeln waren, die sich in den letzten beiden Wochen aufgebaut haben.

Aus Mangel an Wanderwegen musste ich heute auf Nebenstraßen und dem Bockerlradweg laufen. Hopfengärten, Maisfelder und kleine Ortschaften mit spitzen Kirchtürmen beherrschten die Szenerie.



Verführerisches am Wegesrand.

Auf einer Anhöhe kurz vor dem 5-Höfe-Weiler Walkertshausen geschah etwas, was ich erst Tage später erwartetet hatte. Ich erblickte die zackige Silhouette der Alpen am Horizont. Dieses Bild trieb mich weiter, verlieh mir fast Flügel. Ich war nur noch zwei Etappen von München und fünf von den Bergen entfernt.

Am Nachmittag erreichte ich Freising und hatte gleich im ersten Hotel Erfolg mit der Zimmersuche. So blieb noch Zeit die schöne Altstadt mit dem Dom zu besichtigen.

Abends traf ich mich mit Gerd zum Essen im Bräustüberl Weihenstephan, dem Biergarten der ältesten Brauerei der Welt. Gerd lief vor wenigen Jahren mit seiner Frau und seinen beiden Söhnen von München nach Venedig und schrieb darüber ein [viel](#)

[beachtetes Buch](#). Wir erzählten uns Anekdoten von unterwegs und ich bekam ein paar gute Tipps für die Berge, etwa München nicht ohne Wanderstöcke zu verlassen.



Der Freisinger Dom.

Lauf Christof, lauf

15. Tag, Mittwoch, 8.8 - von Freising (449 m) nach München (519 m) - 40 km, 150 hm Aufstieg, 80 hm Abstieg

Sonderlich viel Lust auf die vier bis fünf Etappen an der Isar entlang bis Bad Tölz verspürte ich nicht. Ich erwartete weitere Angriffe der Killer-Insekten, einen asphaltierten Weg und viele Menschen. Doch all dies blieb aus. Es machte richtig Spaß auf dem überwiegend schattigen Rad- und Wanderweg in Sichtweite des Flusses zu gehen.



Immer an der Isar entlang.

Mittags kehrte ich ein und aß einen großen Salat. Es war nicht mehr weit nach Garching oder Ismaning. Ich rief ein paar Unterkünfte an. Die Preise für ein Einzelzimmer beliefen sich auf 70 bis 90 EUR, was deutlich über meinem Budget lag. Also überlegte ich, weiter nach München zu laufen. Drei Vorteile lagen auf der Hand: 1. Ich könnte meine Freunde Sabine und Jakob in Schwabing besuchen 2. Ich würde 70 bis 90 EUR sparen. 3. Ich wäre bereits morgen Mittag bei meiner Schwester in Solln und hätte dann zweieinhalb Ruhetage.

Der einzige Nachteil war, dass ich 40 Kilometer laufen müsste. So weit bin ich noch nie gegangen. Ich wollte es versuchen und legte mir den Schlachtplan zurecht, jede Stunde in 55 Minuten 5 Kilometer zu laufen und dann 5 Minuten Pause zu machen. So kam ich gut voran und erreichte bald den nördlichen Teil des Englischen Gartens. Die letzten 10 Kilometer lief ich wie im Rausch, spürte keinen Schmerz, fühlte nur Erfüllung, wäre am liebsten wie Forest Gump immer weiter gerannt.

Doch dann war meine Trance beendet. Auf den letzten Stufen vor der Wohnung von Sabine und Jakob meldete sich mein Körper zurück. Ich spürte jeden zurückgelegten Meter in meinen Beinen, hatte Muskelkrämpfe. Meine Freunde empfingen mich herzlich und päppelten mich mit kulinarischen Genüssen und drei Flaschen Wasser wieder auf. Diese Rekordwanderung hat sich also mehr als gelohnt, zumal ich noch für die nächsten Etappen an der Isar mit einem Fruchtriegel, einem Pilgeröl und einem Fläschchen Whiskey gegen Insektenstiche versorgt wurde.

2. Teil: von München nach Venedig



„Meine“ München-Venedig-Wanderer

Mir sind zwischen dem Marienplatz und dem Markusplatz eine ganze Reihe München-Venedig-Wanderer begegnet. Mit den folgenden neun habe ich besonders viel Zeit verbracht. Sie sind mir im Laufe der Etappen ans Herz gewachsen und tauchen mehrmals in den Tagesberichten auf. Mit fast allen habe ich auch seit meiner Rückkehr in Franken noch Kontakt.

Nanni und Johan	„das Pärchen“	19. bis 52. Tag
Mike	„der tätowierte Hamburger“	19. bis 25. Tag
Reinhard	„der Rentner“	22. bis 29. Tag
Reinhard, Annika und Yannik	„die Familie“	28. bis 52. Tag
Manuela und Reiner	„die Würzburger“	29. bis 31. Tag

Hausverbot

**16. Tag, Donnerstag, 9.8 - von München (519 m) nach Solln (539 m) - 13 km, 30 hm
Aufstieg, 10 hm Abstieg**

Heute stand eine kurze Etappe von meinen Freunden in Schwabing zu meiner Schwester und meinem Neffen in Solln an. Ich ließ mir Zeit, schlenderte durch München und schaute natürlich auf dem Marienplatz vorbei. Hier beginnt der Traumpfad München-Venedig und damit der zweite Teil meiner Tour. Über eine Stunde blieb ich an dem Ort, den Touristen wie auch Münchner anlockt. Ich versuchte zu schätzen wie viele Menschen hier jeden Tag vorbeikommen und wie viele Fotos geknipst werden. Ich machte zwei Dutzend Bilder und zog weiter zur Isar, der ich flussaufwärts folgte.



Auf dem Marienplatz, dem Start des Traumpfads München Venedig.

Mittags kam ich am Biergarten „Das Bootshaus“ vorbei. Ich entschloss etwas zu trinken. Da ich weder einen Ausschank noch eine Bedienung sah, setzte ich mich an einen Tisch und wartete. Zwei ältere Damen am Nebentisch tranken Fruchtsaftschorle und grüßten freundlich. Als ich nach einer viertel Stunde immer noch ohne Getränk war, ging ich zum einzigen geöffneten Fenster des Gebäudes und sah in die ungepflegte Küche. Keine Spur von einem Ausschank oder einer Bedienung. „Wollen Sie was?“ wurde ich von einer Frau im mittleren Alter am Tisch neben dem Fenster schroff angesprochen. Ich konnte kaum glauben, dass die Pächter seelenruhig rumsaßen und sich nicht um ihre Gäste kümmern. Diese patzige, zuweilen herablassende Art, der man im Großraum München immer wieder ausgesetzt ist, ging mir schon seit gestern auf den Zeiger. „Ja, was trinken. Dafür geht man doch für gewöhnlich in den Biergarten.“ antwortete ich gereizt. „Selbstbedienung!“ wurde ich knapp aufgeklärt. Als die Frau

nach einer halben Ewigkeit hinter dem Fenster auftauchte und mich böse anschaute, hatte ich keinen Durst mehr. Ich teilte es der lahmen Ente mit, ging zurück zu meinen Sachen und packte zusammen. Unbewusst griff ich zu meiner Wasserflasche und nahm ein Schluck. Da kam der Pächter und Partner der lahmen Ente auf mich zugeschossen und brüllte mich an: „Raus hier! Mitnahme von Getränken im Biergarten. Hausverbot!“ Er kam bis auf 20 cm an mich heran. „Nicht anfassen.“ sagte ich und ging Richtung Ausgang. Die zwei älteren Damen am Nebentisch, die den ganze Zirkus mit ansahen, schüttelten den Kopf und verließen aus Solidarität mir mir das Etablissement, obwohl sie ihre Fruchtsaftschorlen noch nicht ausgetrunken hatten. Wir kamen ins Gespräch und sie ließen sich über die neuen Pächter vom Bootshaus aus. Die beiden waren seit Freising die ersten, die nach meinem Ziel fragten. Sie wünschten mir eine gute Reise und ich ihnen einen wunderschönen Tag.

Wenig später traf ich eine Bremerin, deren Rucksack größer als meiner war. Sie wollte in zehn Tagen auf dem Jakobsweg von München zum Bodensee gehen. Wir wären gerne ein Stück gemeinsam gegangen, doch ich bog nach Solln ab.

Am frühen Nachmittag kam ich bei meiner Schwester und meinem Neffen an. Sabine erwartete mich bereits mit einer großen Tasse Milchkaffe, Leander mit einer viel größeren Kiste Lego. Ich freute mich auf zweieinhalb wanderfreie Tage.

Shop till you drop

17. Tag, Freitag, 10.8 - in Solln (539 m)

Auch Männer, die versuchen einfach und bewusst zu leben, gehen zuweilen shoppen und haben Spaß daran. Am heutigen Ruhetag vervollständigte ich meine Ausrüstung für die anstehende Alpenüberquerung.



In München vervollständigte ich meine Ausrüstung für die Alpenüberquerung.

Die Ruhe vor dem Sturm

18. Tag, Samstag, 11.8 - in Solln (539 m)

Der zweite und letzte Sollner Ruhetag war von Entspannung, aber auch vom Organisieren und Planen der nächsten Etappen geprägt.

Da ich oft nach Zahlen gefragt werde, schrieb ich zudem eine kleine Statistik der ersten 18 Tage zusammen.

Wandertage: 15

Ruhetage: 3

Gesamtsrecke: 372 km

Strecke/Tag: 20,7 km

Gesamthöhenmeter: 4.830

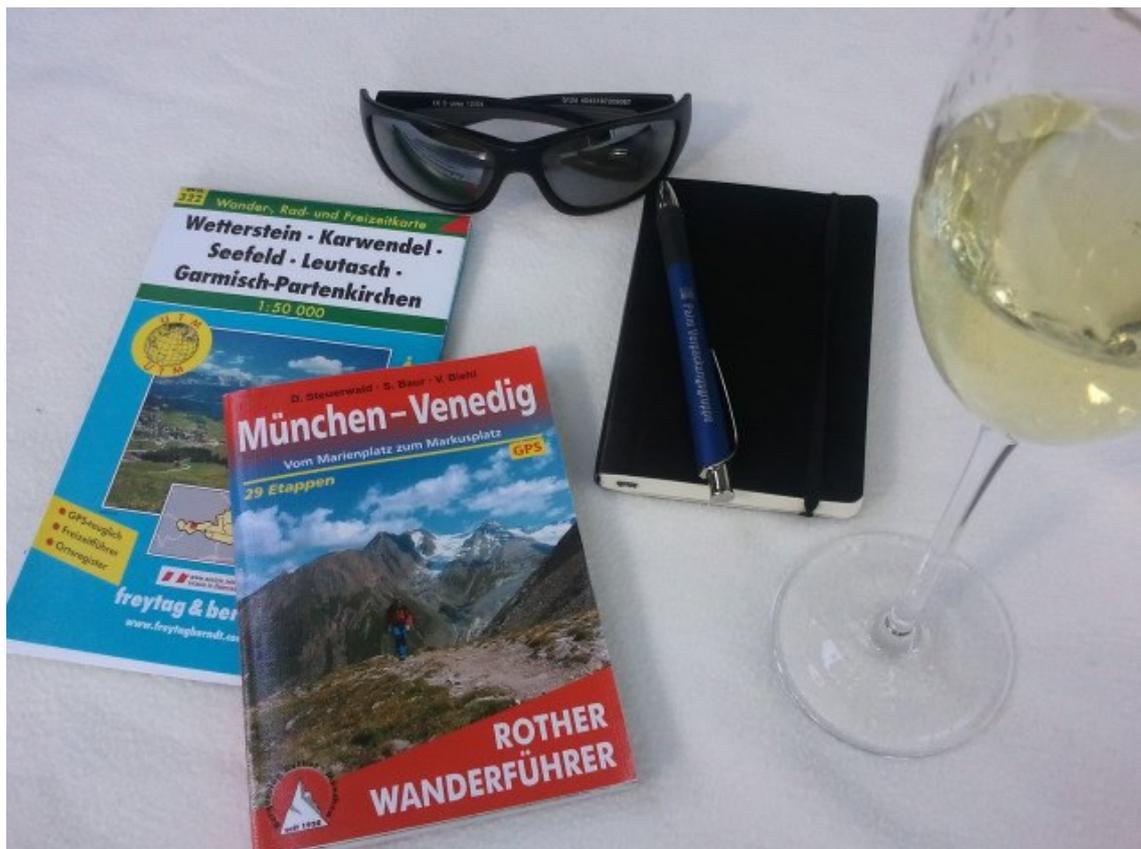
Höhenmeter/Tag: 268

Längste Etappe: 40 km (Mittwoch, 8.8, von Freising nach München)

Maximale Höhenmeter: 800 (Donnerstag, 2.8, von Kallmünz nach Regensburg)

Gesamtausgaben: 768,91 EUR

Ausgaben/Tag: 42,71 EUR



Ruhetag in Solln: Entspannen und Planen

Wer rastet, der rostet

19. Tag, Sonntag, 12.8 - von Solln (539 m) nach Wolfratshausen (574 m) - 28 km, 130 hm Aufstieg, 95 hm Abstieg

Heute lernte ich, dass etwas am Sprichwort „Wer rastet, der rostet.“ dran zu sein scheint. Ich kam nach den beiden Ruhetagen einfach nicht in die Gänge. Meine Beine fühlten sich mal wackelig wie Pudding, mal schwer wie Steine an. Vielleicht lag es auch daran, dass ich für die kommenden Bergetappen nun mehr Ausrüstung mit mir führte.

Kaum war ich an der Isar, überholte mich eine vitale Rentnerin. Sie begleitete mich bis zum Kloster Schäftlarn und erzählte mir von ihrer Tour auf dem spanischen Jakobsweg vor ein paar Jahren.



Pause an der Isar.

Später am Isarwerkkanal überholte mich der erste München-Venedig-Wanderer. Mike dürfte mit seinen Tattoos am ganzen Körper und im Gesicht eine der auffälligste Erscheinungen in den Bergen sein. Er war heute in aller Frühe von Hamburg nach München geflogen. Kaum hatte ich ihn angesprochen, sagte er mir, dass er Kontakt mit anderen München-Venedig-Wanderern meidet. Trotzdem gingen wir eine Weile zusammen. Als er das Tempo wieder anziehen wollte, gab er mir zum Abschied die Hand. Ich sollte Mike nicht das letzte Mal gesehen haben.

In Wolfratshausen kam ich in der Pension Rosengarten unter. Obwohl das Zimmer einfach und Dusche und WC auf dem Flur lagen, genügte es meinen Ansprüchen. Gleich gegenüber gab es eine gute Einkehrmöglichkeit mit großem Spielplatz. So

konnte ich mich noch einmal mit Sabine und Leander treffen und musste den Abend nicht alleine verbringen.



Alpen in Sicht.

Mittags Picknick, abends Whiskey Cola

20. Tag, Montag, 13.8 - von Wolfratshausen (574 m) nach Bad Tölz (644 m) - 29 km, 250 hm Aufstieg, 180 hm Abstieg

Das Frühstück in der Pension Rosengarten war bescheiden. Dafür gab es die bewegte Lebensgeschichte des Mitpächters gratis dazu. Der 75jährige erzählte von seiner Kindheit auf einem Bauernhof, den freundlichen Amis nach dem Krieg, seinen Jobs als LKW-Fahrer und Christbaumverkäufer sowie, dass er seit 34 Jahre die Pension führt. Zum Rasen mähen reicht die Kraft nicht mehr, täglich um 4:00 Uhr aufzustehen und das Frühstück vorzubereiten, ist jedoch kein Problem. Nebenbei erfuhr ich, dass Ludwig Graßler, der Erfinder des Traumpfadcs München-Venedig, am Vortag das Haus besucht hat, um sich nach anwesenden München-Venedig-Wanderern zu erkundigen.

Herr Graßler ist 87 Jahre alt, fährt noch Auto und wandert weite Strecken. Da er fast an meinem Weg durch Wolfratshausen lebt, lief ich an seiner Wohnung vorbei. Wäre er im Garten gestanden, hätte ich ihn angesprochen. Doch wie vor zweieinhalb Wochen am Haus des schwulen Pfarrers, siegte wieder meine gute Kinderstube über meine Neugier.

An der Isar traf ich auf [Nanni und Johan](#) aus Dortmund, „meine“ München-Venedig-Wanderer Nummer zwei und drei. Das Pärchen trampet und wandert auf seiner Hochzeitsreise ein Jahr lang durch Europa. Als wir Rast machten, gesellte sich überraschend Mike, der tätowierte Hamburger vom Vortag, dazu.



Mit Nanni und Johan im Naturschutzgebiet Isarauen.

Ich ließ die drei ziehen, denn ich hatte mich ein letztes Mal auf dieser Tour mit Sabine und Leander verabredet. Wir suchten uns ein schönes Plätzchen im Wald und picknickten so fürstlich, dass ich kaum mehr von der Picknickdecke hochkam.



Fürstliches Picknick mit meiner Schwester und meinem Neffen.

In der zweiten Tageshälfte lief ich weiter durch das Naturschutzgebiet Isarauen. Die Flusslandschaft ist hier mit azurblauem Wasser, Kiefernwäldern und Blumenvielfalt noch wunderschön erhalten. Zwei Stunden vor Bad Tölz verließ ich die Isar und wanderte auf einem aussichtsreichen Höhenrücken den Bergen entgegen. Vor mir lagen der Blomberg und dahinter das Brauneck, den ich morgen besteigen werde. Im Westen der Herzogenstand und der Heimgarten, dahinter sogar das Zugspitzmassiv.

Zufrieden erreichte ich den Marienhof in Tölz. Ich war zu müde, um noch ins Zentrum zu laufen, verspürte aber Lust auf einen Absacker. So mixte ich kurzerhand eine Cola aus der Minibar mit dem Whiskey, den mir vor ein paar Tagen meine Freunde aus Schwabing gegen Mückenstiche geschenkt haben. Diese Plage sollte in den Bergen passé sein.

Der Berg ruft

21. Tag, Dienstag, 14.8 - von Bad Tölz (644 m) zur Tutzingener Hütte (1327 m) - 25 km, 1350 hm Aufstieg, 667 hm Abstieg

Bevor es ein letztes Mal an die Isar ging, machte ich einen Abstecher in die prachtvolle Tölzer Marktstraße. Hier reihen sich barocke Häuser mit typischer Lüftmalerei an den Fassaden aneinander. Der Bulle von Tölz ließ sich leider nicht blicken.



Hübscher Brunnen in der Tölzer Marktstraße.

Vormittags erreichte ich Lenggries. Ich hatte die Schnapsidee in der Biwakschachtel am Gipfel der Benediktenwand zu übernachten. Dafür fehlte mir jedoch eine Isomatte, die ich für Notfälle sowieso besorgen wollte. Nach langer Suche machte ich Sport Sepp in einem Gewerbegebiet ausfindig und kaufte eine ultraleichte Therm-a-Rest Matte.

Dann war nach drei Wochen im Flachland und im Mittelgebirge Zeit Nägel mit Köpfen zu machen. Der Brauneck, der erste richtige Berg, wartete bestiegen zu werden. Viele München-Venedig-Wanderer schummeln hier bereits und schweben in 12 Minuten mit der Seilbahn zum Gipfel. Ich benötigte für die 800 Höhenmeter fast zwei Stunden und lernte schnell die Vorzüge meiner Wanderstöcke kennen.

Oben genoss ich den Fernblick bis nach München und machte einen Abstecher zu eine Alm, um mich mit Käserösti und einem alkoholfreien Weißbier zu belohnen.

Je weiter ich auf dem Kamm in Richtung Benediktenwand wanderte, desto einsamer wurde der Pfad. Bewusst wählte ich die Route über die Achselköpfe. Sie verlangt

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Kurze Passagen sind mit Seil gesichert. Ich kam gut zurecht und bestand den Test für die in ein paar Tagen bevorstehende Schlauchkarsattel-Überquerung. Allerdings ermüdeten mich die vielen Kilometer und Höhenmeter zusehends. Wanderer kamen mir schon länger keine mehr entgegen. Als ich an der Abzweigung zur Benediktenwand stand, entschied ich mich schweren Herzens gegen den Aufstieg und die Übernachtung in der Biwakschachtel. Das Risiko aufgrund Übermüdung zu stürzen war mir zu groß.



Das erste von vielen Gipfelkreuzen zwischen München und Venedig.

Stattdessen stieg ich in einer dreiviertel Stunde zur Tutzingener Hütte ab. Wirt Hans empfing mich freundlich und wies mir einen Platz im Matratzenlager zu. Ich habe noch nie auf einer Alpenhütte übernachtet, lernte aber die Regeln - etwa, dass man das Lager nicht in Wanderschuhen, sondern nur in Hüttenschuhen betreten darf - schnell. Am wichtigsten ist eh die Geselligkeit. Apropos Geselligkeit, auch die drei München-Venedig-Wanderer Nanni, Johan und Mike nächtigten auf der Tutzingener Hütte. Weitere Fernwanderer mit großen Rucksäcken saßen in der Gaststube. Wo sie hinwandern werde ich morgen versuchen herauszufinden.

Zwischen drei Frauen

**22. Tag, Mittwoch 15.8 - von der Tutzinger Hütte (1327 m) nach Jachenau (787 m)
- 10 km, 350 hm Aufstieg, 890 hm Abstieg**

Ich schlief so unruhig und kurz wie noch nie auf meiner Tour nach Venedig. Die elf Mitschläfer im Lager, von denen sich zwei als Schnarcher erwiesen, waren nicht das Problem, denn ich hatte Oropax parat. Dass ich mir mit drei Frauen drei (!) Matratzen teilen musste und noch dazu in der Ritze lag, brachte mich jedoch aus dem Konzept.



Die Tutzinger Hütte, meine erste Alpenhütte überhaupt.

Halb so schlimm, stand heute doch nur eine kleine Etappe an. Meine Freundin Stephi wollte in Jachenau zu mir stoßen und die nächsten Etappen mitlaufen. Ich freute mich schon seit Tagen auf das Wiedersehen, immerhin waren wir drei Wochen getrennt.

Beim Frühstück kam ich mit Reinhard aus Bochum ins Gespräch, der ebenfalls nach Venedig läuft. Er ist Rentner und hat in etwa mein Tempo. So liefen wir die heutige Etappe zusammen. Der Weg ging zunächst durch einen schönen Buchenwald und folgte später der Großen Laine. Mehrere Wasserfälle und Gumpen zum Baden luden zum Verweilen ein.

Mittag erreichten wir Jachenau. Reinhard (von anderen München-Venedig-Wanderern „der Rentner“ genannt) wollte noch weiter bis Vorderriß. Ich fand eine ruhig gelegene Ferienwohnung mit schönem Blick vom Balkon. Da staunte Stephi nicht schlecht, als sie nachmittags mit dem Bus aus Lenggries ankam und die noble Bleibe erblickte. Sie hatte sich wohl auf ein Matratzenlager eingestellt.

Mit Stephi der Sonne entgegen

23. Tag, Donnerstag 16.8 - von Jachenau (787 m) nach Hinterriß (927 m) - 24 km, 650 hm Aufstieg, 510 m Abstieg

Ich hätte Stephi gerne Sonnenschein geboten. Doch als wir aufbrachen, regnete es in Strömen. Es goss so arg, dass sich jeder Rinnsal in kurzer Zeit in einen stürzenden Bergbach verwandelte. Selbst unser steile Weg hinauf zum Rißsattel glich mehr einem Mini-Wasserfall. Der Blick vom Sattel ins Rißtal und hinein ins Karwendel war mit den tiefliegenden Wolken beeindruckend. Beim Abstieg mussten wir aufpassen nicht auf den nassen Steinen und Blättern auszurutschen und in die Tiefe zu stürzen.

Kurz bevor wir die Oswaldhütte erreichten, hörte es auf zu regnen. Die Sonne kam heraus und wärmte uns schnell auf. Wir konnten unsere Brotzeit sogar auf der Terrasse verspeisen. Ein Pärchen und ein Senner am Nebentisch interessierte unser Vorhaben. Ich war längst gewohnt, mit dem großen Rucksack aufzufallen und Fragen beantworten zu müssen. Seit Stephi dabei war, schien die Neugier noch mal größer. Am Anfang des Rißtals bremste der Fahrer eines Autos und fuhr ein paar Meter zurück, um uns einen schönen Weg nach Venedig zu wünschen. Gestern im Biergarten wurde wir gleichzeitig von einer Familie von der linken und von Rentnerhepaar von der rechten Seite befragt.



Zünftige Einkehr in der Oswaldhütte im Rißtal.

Nach der Oswaldhütte betraten wir unspektakulär österreichischen Boden. Anderthalb Stunden später erreichten wir das Tagesziel. Dort genossen wir den Komfort des Hotels und taten unseren Körpern Gutes. Die nächsten drei Etappen durch das Karwendel werden alpin und anstrengend. Die Nächte müssen wir zudem in Matratzenlagern verbringen. Diesmal wird jedoch auf einer Seite ein vertrauter Körper liegen.

Da, wo man seine größten Sorgen vergisst

24. Tag, Freitag 17.8 - von Hinterriß (927 m) zum Karwendelhaus (1765 m) - 14 km, 900 hm Aufstieg, 62 hm Abstieg

Die Kombination aus müden Beinen, einer guten Matratze und einem rauschenden Bach wirkt besser als eine Handvoll Schlaftabletten. Wir schliefen mehr als zehn Stunden.



Start in Hinterriß bei prächtigem Wetter.

Die heutige Etappe war eher kürzer gehalten, um Kraft für die morgige Königsetappe zur Halleranger Alm zu sparen.

Wir folgten dem Johannestal und tauchten immer weiter in das Karwendel ein. Die Gebirgslandschaft ist atemberaubend. Man läuft stetig bergan, blickt dabei auf die höchsten Erhebungen des Karwendels, passiert mehr als 500 Jahre alte Ahornbäume, wird von Kühen angeklotzt und vergisst nebenbei seine größten Sorgen. Nach dem Regen am Vortag war die Luft klar und der Himmel strahlend blau. Stephi, die viel in den Alpen ist, meinte, dass sie selten so prächtiges Wetter in den Bergen hatten.

Zeitig erreichten wir das Karwendelhaus und bezogen unsere Plätze im Lager. Heute werde ich mit drei Frauen vier Matten teilen. Allerdings wurde ich zwischen der Wand und Stephi platziert.

Auch auf dieser Berghütte ging es gesellig und herzlich zu. Hätte ich von dieser besonderen Atmosphäre gewusst, wäre ich schon vor 20 Jahren gen Venedig marschiert. Stephi und ich verbrachten den Abend mit Yvonne und Ronni, einem netten Pärchen aus

der Nähe Freiburg, mit dem wir bereits im Aufstieg ins Gespräch kamen. Die beiden wollen nächstes Jahr ebenfalls von München nach Venedig laufen.

„Meine“ München-Venedig-Wanderer Nanni, Johan, Mike und Reinhard tauchten seit zwei Tagen nicht mehr. Im Hüttenbuch las ich, dass sie eine Etappe voraus sind. Mal sehen, ob ich sie irgendwann einholen werde.



Immer weiter tauchten wir in das Karwendel ein.

Steine, Seile, Dauersonne

25. Tag, Samstag, 18.8 - vom Karwendelhaus (1765 m) zur Halleranger Alm (1755 m) - 14 km, 1450 hm Aufstieg, 1460 hm Abstieg

Kurz vor acht Uhr verließen Stephi und ich das Karwendelhaus. Wir wären gerne eher gestartet, denn die Königsetappe stand uns bevor. Doch Frühstück wurde erst ab sieben Uhr serviert.

Schon die ersten Höhenmeter oberhalb der Hütte waren mit Stahlseilen versichert. Wir fühlten uns wohl und stiegen durch das Schlauchkar auf. Doch in den Bergen sollte man sich nie zu sicher fühlen. Etwa auf halbem Weg zum Schlauchkarsattel traten Holländer über uns einen handballgroßen Stein los und warnten uns nicht. Der Brocken flog keinen halben Meter über uns hinweg in die Tiefe. Nur knapp waren wir einem fatalen Unfall entgangen.

Nach 800 Höhenmetern und drei Stunden erreichten wie bereits etwas geschlaucht den 2620 m hohen Schlauchkarsattel. Der Ausblick war atemberaubend. Wir blickten von den Münchener Seen über das Alpenvorland und das Karwendel bis zu den Tauern. Auf den Aufstieg zur Birkkarspitze verzichteten wir. Es sollte sich noch zeigen, dass dies eine weise Entscheidung war.



Gefährlicher, aber auch wunderschöner Abstieg vom Schlauchkarsattel.

Gleich die ersten 150 Höhenmeter im Abstieg waren schwierig und verlangte unsere vollste Konzentration. Stephi rutschte aus und riss sich die Hand auf. Zum Glück hatten wir Pflaster und Verbandsmaterial dabei. Der Pfad ging extrem steil im Fels hinab und

war mit Stahlseilen und Trittbügeln versichert. Manch einer empfindet ihn als einfach, eine Alpinistin sagte uns, dass er als Klettersteig ausgewiesen werden müsste. Mir zeigte dieser Abschnitt auf dem Traumpfad München-Venedig meine physischen und psychischen Grenzen auf. Ein falscher Tritt und es wäre der letzte gewesen. Ich war froh, dass ich meine Bergführerin Stephi dabei hatte. Sie konnte mir bei den vielen schwierigen Stellen, an denen ich teils recht hilflos im Fels hing, unter die Arme greifen. Ich machte drei Kreuze, als wir die Kletterpartie heil überstanden hatten.



Schwierige Passage über ein liegengebliebenes Schneefeld.

Anschließend ging es über ein steiles Schotterfeld in eine Art Kessel. Die Sonne brannte immer mehr auf uns herab, das Wasser ging uns aus, der Abstieg wollte kein Ende nehmen. Fast fünfeinhalb Stunden brauchten wir für die 1500 Höhenmeter hinab zur urigen Kastenalm. Wir stärkten uns mit acht Getränken sowie zwei Käsejause.

Zum Finale warteten noch zweieinhalb Stunden Aufstieg auf uns. Um 20:00 Uhr erreichten wir ausgelaugt die Halleranger Alm, wo die Hüttenwirte Horst und Evi uns herzlich aufnahmen. Wir verliebten uns sofort in diesen Platz mit dem grandiosen Blick auf das wilde Karwendel. Irgendwann wollen Stephi und ich zurückkehren. Ludwig Graßler ernannte die Kapelle neben der Hütte zu seinem Lieblingsplatz und spendete eine Sitzbank.

Als wir gerade beim Abendessen saßen, schneite Mike, der „tätowierte Hamburger“, herein. Er machte auf der Alm einen Tag Pause, da er große Probleme mit den Beinen hatte. Ich erkannte ihn kaum wieder. Er hatte sich vom wortkargen Einzelgänger zum eloquenten Kumpel verwandelt. Hatte der Geist des Traumpfads München-Venedig ihn verändert oder lag es doch eher an der Kombination aus Schmerztabletten und Bier?

Mike erzählte uns, das auch „das Pärchen“ Nanni und Johan und „der Rentner“ Reinhard am Vortag die Königsetappe bewältigt haben. Mittlerweile bin ich jedoch der einzige, der noch keine Hilfsmittel wie Gondelbahn und Busse in Anspruch genommen hat. Die Alpenüberquerung verlangt einem auch wirklich mehr ab als erwartet. Ein Mann, den Stephi und ich beim Abstieg vom Schlauchkarsattel kennenlernten, war mit vier Freunden in München aufgebrochen, um bis nach Innsbruck zu laufen. Nach und nach stiegen seine Freunde aus, so dass er die beiden letzten Etappen alleine machen musste.



Ludwig Graßlers Lieblingsplatz: Die Kapelle auf der Halleranger Alm.

Hatscher nach Hall

26. Tag, Sonntag, 19.8 - von der Halleranger Alm (1755 m) nach Hall in Tirol (570 m) - 13 km, 350 hm Aufstieg, 1535 hm Abstieg

Heute konnten wir es Gott sei Dank langsam angehen. Wir frühstückten in Ruhe, erfreuten uns am unvergesslichen Blick auf die Kapelle und das Karwendel, packten unsere sieben Sachen und gingen den Wandertag um halb zehn an.



Auf dem Lafatscherjoch.

Eine Stunde später standen wir auf dem Lafatscherjoch. Ab hier ging es nur noch berg-ab. Über 1500 Höhenmeter hieß es bis Hall zu verlieren, was nach der Königsetappe vom Vortag eine zusätzliche Belastung für Beine und Knie bedeutete. Je weiter wir abstiegen desto höher stieg das Thermometer. Mittags zeigte es 30 Grad im Schatten. Wir legten in St. Magdalena eine längere Rast im Biergarten ein. Stephi ließ sich Speckknödel mit Sauerkraut, ich mir Kaspressknödel mit Salat schmecken.

Der weitere Weg ins Inntal entwickelte sich mehr und mehr zum Hatscher. Wir hatten den Eindruck, in einen Kochtopf getaucht zu werden. Auf einem geteerten Sträßchen ging es dem hübschen Hall entgegen. Eine Frau im Auto zeigte Herz und bot an, uns mit in die Stadt zu nehmen. Wir lehnten freundlich ab.

Am Etappenziel fanden wir ein am Inn gelegenes Hotel. Fünf Minuten entfernt - weiter hätten wir es auch nicht mehr geschafft - gab es einen Italiener. Dort stillten wir unseren Pizza-Heißhunger, der auf dem Hatscher nach Hall peu à peu aufgekommen war.

Melancholischer Start, rauschendes Finale

27. Tag, Montag, 20.8 - von Hall in Tirol (570 m) zur Voldertalhütte (1375 m) - 13 km, 900 hm Aufstieg, 95 m Abstieg

Heute morgen hieß es Abschied nehmen von meiner Freundin Stephi. Sie wäre gerne noch zwei Etappen mitgelaufen, aber eine Rückreise nach Forchheim mit Bus und Bahn wäre dann schwierig bis unmöglich gewesen. Immerhin konnte Stephi die komplette Karwendeldurchquerung mitmachen.

Etwas traurig ging ich vom Bahnhof zurück ins Hotelzimmer und packte meinen Rucksack. Als ich diesen gedankenversunken vom Bett auf den Boden stellte, schrie ich vor Schmerz auf. Ich hatte mir die Spitze eines Wanderstocks, der am Rucksack befestigt war, in meinen linken Fuß gerammt. Die Wunde blutete stark. Zwei Packungen Taschentücher später konnte ich ein Pflaster draufkleben. Zum Glück behinderte mich die Verletzung nicht beim Laufen. Lediglich eine große Blase auf der Ferse meines rechten Fußes bereitet mir noch Schmerzen beim Absteigen.

Meine melancholische Stimmung verflieg im Laufe des Tages. Eine schöne Etappe mit positiven Erlebnissen half mir dabei. Zunächst stieg ich nach Tulfes auf. In einem verschlafenen Weiler kurz vor dem Ort wurde ich von einer jungen Frau, die mit ihrem Neffen und ihrer Großmutter auf der Terrasse eines winzigen Holzhäuschen saß, zu einer Ananassaftschorle eingeladen. Ich erfuhr, dass heute im Inntal der heißeste Tag des Jahres war.



Blick zurück vom lieblichen Voldertal aufs Karwendelgebirge.

In Tulfes nehmen die meisten München-Venedig-Wanderer die Seilbahn bis kurz unter die Tulfein-Alm, um von dort über die Glungezer & Geier-Route zur Lizumer Hütte zu wandern. Da ich jeden Meter nach Venedig laufen möchte, hätte mich der Aufstieg einen zusätzlichen Tag gekostet. Zudem erschien mir die exponierte und anstrengende Gratwanderungen bei den für die nächsten Tage angekündigten Gewittern zu riskant. Erst gestern mussten auf dieser Etappe zwei München-Venedig-Wanderer wegen Erschöpfung mit dem Hubschrauber herausgeholt werden. Ich entschied mich für die weniger spektakuläre Variante über die Voldertalhütte.

Bereuen sollte ich diese Entscheidung nicht. Es ging auf Fahrwegen und einsamen Pfaden stetig bergan. Zunächst hatte ich Fernblicke auf das Karwendel und ins Inntal, später hangelte ich mich am Voldertalbach von Alm zu Alm. An der Stifts-Alm trank ich köstliche Buttermilch und konnte meine Flaschen am Brunnen auffüllen.



Fließendes Kleinod im Voldertal.

Am späten Nachmittag erreichte ich die Voldertalhütte. Ich hatte mich auf eine Nacht im Lager eingestellt. Doch die einzigen Übernachtungsgäste außer mir waren ein nettes Ehepaar aus der Nähe von Kallmünz (an deren Haus ich vor ein paar Wochen vorbeigelaufen bin). So bekam ich ein niedliches Zimmer, für das ich nur 14 Euro zahlte, ganz für mich allein. Statt mit Oropax in den Ohren werde ich heute mit dem Rauschen des Bachs vor meinem Fenster einschlafen.

Wiedersehen am Naviser Jöchel

28. Tag, Dienstag, 21.8 - von der Voldertalhütte (1375 m) zur Lizumer Hütte (2020 m) - 17 km, 1400 hm Aufstieg, 755 hm Abstieg

Bereits kurz nach sieben machte ich mich auf dem Weg. Eine längere Etappe stand auf dem Plan. Für den Spätnachmittag waren zudem Gewitter gemeldet.

Zunächst stieg ich in drei Stunden zum 2479 m hohen Naviser Jöchel auf. Unterwegs traf ich außer zwei Senner auf ihren Almen - der eine putzte sich am Brunnen die Zähne, der andere reparierte eine Motorsäge - keine Menschenseele. Die Steinkasernalm wartete mit einer erfreulichen Überraschung für den durstigen Wanderer auf. Limo, Bier und Radler gab es zur Selbstbedienung frisch gekühlt im Brunnen. Ich trank einen Alm-dudler.



Alpenbar auf der Steinkasernalm

Am Naviser Jöchel trug ich mich ins Gipfelbuch ein und genoss den großartigen Blick auf die Zillertaler Alpen. Plötzlich wurde die Ruhe von einem Jodler gestört. Ich sah drei Wanderer vom Glungezer & Geier-Grat auf mich zukommen. Dann hörte ich einen von ihnen meinen Namen rufen. Es waren „das Pärchen“ Nanni und Johan und „der Rentner“ Reinhard. Wir hatten uns fünf Tage nicht gesehen und nun brachte uns der Zufall wieder zusammen. Die Wiedersehensfreude war entsprechend groß. Ich erfuhr, dass Mike die Tour wegen seinen Problemen mit den Beinen am Vortag abbrechen musste.

Zusammen liefen wir zur Lizumer Hütte und passierten dabei das militärische Sperrgebiet des Truppenübungsplatzes Lizum/Walchem. Mir kam dieser Abschnitt trotz der schönen Bergwelt etwas unheimlich vor. Immer wieder sahen wir Militärgerät und hörten Schüsse.

Die Lizumer Hütte wurde erst vor wenigen Jahren renoviert und ist das luxuriöseste, was ich bisher in den Bergen gesehen habe. Die holzvertäfelten Badezimmer würden in jedem Wohnhaus etwas hermachen. Beim Abendessen lernte ich Franz aus Schwaben,

einen neuen München-Venedig-Wanderer, kennen. Hüttenstimmung wollte nicht so recht aufkommen. Es waren wohl zu wenige Gäste da, um genügend zusammenrücken zu müssen.

Ich entschloss zeitig schlafen zu gehen, um morgen wieder früh auf dem Weg zu sein. Nachmittags kann es Gewitter geben, die heute noch ausblieben.



Mit Reinhard auf der Glungezer & Geier-Route zur Lizumer Hütte.

In neun Stunden zur Lieblingshütte

29. Tag, Mittwoch, 22.8 - von der Lizumer Hütte (2020 m) zum Spannagelhaus (2530 m) - 18 km, 1800 hm Aufstieg, 1290 hm Abstieg

Laut einem Schild vor der Lizumer Hütte sind es von dort noch 20 Tage bis Venedig. Zeit eine weitere lange Etappe anzugehen. Gut 20 Wanderer, die ebenfalls nach Venedig oder zumindest in die Richtung wollten, frühstückten um 6:30 Uhr und starteten eine halbe Stunde später. Nur Franz, der München-Venedig-Wanderer vom Vorabend, hatte die Hütte bereits im Morgengrauen verlassen (ich sollte ihn nicht mehr wiedersehen).

Wohl fühlte ich mich bei der ganzen Sache nicht, denn der Himmel war grau und es waren Gewitter für den Mittag angekündigt. Bei Nässe wären die teils ausgesetzten Wege gefährlich geworden.

Ich nahm mir vor zügig aufs Geierjoch aufzusteigen und bei schlechtem Wetter zurück zur Hütte zu laufen. Doch als ich nach zwei Stunden das 2743 m hohe Joch erreichte, brach die Wolkendecke auseinander und kam die Sonne heraus. Der Blick vom Geierjoch auf die weißen Riesen der Zillertaler Alpen und den tiefblauen Junsee war beeindruckend.



Der Junsee liegt in traumhafter Kulisse.

Ich hielt mich nicht allzu lange auf dem Joch auf und setzte mich an die Spitze der längst auseinandergerissenen Gruppe. Ich sollte diesen Platz nicht mehr abgeben, obwohl fast alle deutlich jünger als ich waren.

Nach dem Geierjoch ging es auf einem schmalen Steig über ein steiles Geröllfeld bergab. Besonders eine Stelle erforderte meine volle Aufmerksamkeit. Der Pfad war dort auf einigen Metern maximal 20 cm breit. Ich stellte mir vor, wie ich das Gleichgewicht verliere, das Geröllfeld hinabstürze, mit Knochenbrüchen überlebe, aber im Junsee ertrinke, da ich aufgrund meiner Verletzungen nicht mehr schwimmen kann. Zum ersten Mal musste ich mir eingestehen, dass ich nicht ganz schwindelfrei bin. So schob ich mich Zentimeter für Zentimeter auf meinen Trekkingstöcken gestützt über diese Passage. Später erfuhr ich von anderen Wanderern, dass sie mich vom Geierjoch aus beobachtet haben und dachten, ich hätte einen Hexenschuss erlitten.

Mittags erreichte ich nach anstrengendem Abstieg das Weitental. An dem schönen Wasserfall füllte ich meine Flaschen auf. Er lag etwas abseits vom Weg, so dass ich einer der wenigen war, die sich das Wasser nicht direkt aus dem Bach holten. Was jedoch kaum einer wusste (ich zum Zeitpunkt der Aufnahme des Fotos auch nicht) und erst in den folgenden Tagen für reichlich Gesprächsstoff unter den München-Venedig-Wanderern sorgte: Im Bachbett (im Foto etwa in der linken unteren Ecke) lag ein totes, halb skelettiertes Schaf.



Der Wasserfall, der noch tagelang für Gesprächsstoff sorgte.

Nach dem Weitental war es mit der landschaftlichen Schönheit erst mal vorbei. Der Weg zum Tuxer-Joch-Haus ist langweilig, der Anblick des großen Schigebiets deprimierend.

Am Tuxer-Joch-Haus kehrte ich kurz ein. Mir gefiel die Atmosphäre nicht und ich hatte gelesen, dass die Schlafplätze nur eine Länge von 1,75 m haben. Ich war zwar schon sieben Stunden auf den Beinen, hatte aber noch Reserven.

Zwei Stunden später erreichte ich das Spannagelhaus. Hüttenwirt Christoph zeigte mir das Lager und erklärte mir alles Wissenswerte. Den Abend verbrachte ich mit anderen München-Venedig-Wanderern am Kachelofen des urigen Gastraums. Neben „dem Pärchen“ Nanni und Johan, waren dies Reinhard und seine Kinder Annika und Yannik (von allen „die Familie“ genannt) sowie Manuela und Reiner („die Würzburger“). Reinhard („der Rentner“) sah ich an diesem Tag zum letzten Mal. Er lief ein paar Tage auf einer anderen Route und fiel dadurch mehrere Etappen zurück. Als ich wieder zurück in Forchheim war, schrieb er mir, dass auch er in Venedig angekommen war.



Das Spannagelhaus zählte zu meinen Lieblingshütten.

Erst Flasche im Abgrund, dann Engländerinnen im Lager

30. Tag, Donnerstag, 23.8 - vom Spannagelhaus (2530 m) zur Olpererhütte (2389 m) - 7 km, 500 hm Aufstieg, 641 hm Abstieg

Die heutige Etappe sollte nicht von der Entfernung oder den Höhenmetern, sondern von der psychischen Belastung anstrengend werden. Der gefürchtete Abstieg von der Friesenbergscharte musste bewältigt werden. Bereits seit Tagen diskutierten wir München-Venedig-Wanderer über diese Schlüsselstelle und jeder schien Muffensausen zu haben. Um die Spannung etwas herauszunehmen, nannte ich die Scharte flapsig „Fieserbergscharte“.



Reinhard, Annika und Yannik verschlafen nach einem Anstieg.

Ich hatte mit Reinhard und seinen beiden Kindern Annika und Yannik abgesprochen, dass wir die Etappe gemeinsam laufen, um uns gegenseitig zu helfen. Der Aufstieg zur 2904 m hohen Friesenbergscharte war einfach. Die Scharte selbst ist nur mannsbreit. Der Blick von dort oben auf den Friesenbergsee und die 3000er Große Mösler und Hochfeiler sind atemberaubend. Viel Muße zum Verweilen hatten wir trotzdem nicht. Wir machten uns an den Abstieg, der mit Stahlseilen und Trittbügeln versichert ist. Für gänzlich Schwindelfreie und Geübte dürfte dies kein Problem darstellen. Annika und ich hingegen waren für jeden gewonnenen Meter dankbar und ließen uns gern von den beiden „Männern“ helfen. Ein Fehltritt hätte ja auch einen finalen, mehrere hundert Meter tiefen Fall bedeutet.

Nach einer dreiviertel Stunde war das Größte geschafft. Der Berg hatte sich nur eine meiner Flaschen geholt, was ich beim Abstieg gar nicht bemerkte. Es kam mir vor als

hätte ich meine Mitkletterer in der kurzen Zeit der zusammen ausgestandenen Gefahr besser kennengelernt als manche Bekannten in 20 Jahren nicht. Auf Anhieb erriet ich den Beruf von Reinhard (Lehrer) und die Sternzeichen von Annika (Waage) und Yannik (Fische).

Über den schönen Berliner Höhenweg liefen wir der Olpererhütte entgegen. Der Weg könnte glatt Murmeltierpfad heißen, denn so viele der niedlichen Tiere sah und hörte ich noch nicht in den Alpen.

Die Olpenerhütte ist modern und überrascht mit einem Panoramafenster in Richtung Schlegis-Speichersee. Mir wurde ein Bett im Achter-Lager zugeteilt. Fünf Liegen waren von jungen Engländerinnen belegt. Ich kletterte aufs enge Hochbett, wo tatsächlich noch Platz für eine weitere Person vorgesehen war. Später erfuhr ich, dass Vater und Sohn - beide bullig und in Bundeswehrklamotten - den zwei verbliebenen Liegen unseres Lagers zugeteilt wurden. Der eine sollte sich also neben mir auf dem Hochbett, der andere unten bei den Engländerinnen breit machen. Selbstverständlich überließ ich Vater und Sohn das Hochbett und „opferte“ mich neben den Engländerinnen zu nächtigen.



Blick von der Olpenerhütte zum Schlegis-Speichersee.

Mit Hagel und Sonne nach Südtirol

31. Tag, Freitag, 24.8 - von der Olpererhütte (2389 m) nach Stein (1564 m) - 14 km, 500 hm Aufstieg, 1325 hm Abstieg

Die Nacht im Lager war unvergesslich. Die fünf Engländerinnen neben mir waren brav. Doch als ich Vater und Sohn in Bundeswehrunterhosen und Jägermeister-T-Shirts das Hochbett besteigen sah, ahnte ich Schlimmes. Wenige Minuten später starteten sie ihr Manöver und feuerten Schnarch- und Furzsalven auf uns hinab. An Schlafen war auch mit Oropax und offenem Fenster nicht zu denken. So tat ich es den Engländerinnen nach und spielte mit meinem Handy. Bis ich nach zwei Uhr meinen Schlaf fand, hatte ich alle bisherigen Tagesberichte gelesen und mich über das Weltgeschehen informiert.

Hundemüde traf ich mich mit „der Familie“ und „den Würzburgern“ zum Sonnenaufgangsfrühstück im Panoramarestaurant. Doch anstelle eines farbenprächtigen Spektakels sahen wir nichts als Nebel und Regenwolken.

Als sich das Wetter nach dem Frühstück zu bessern schien, brach ich umgehend auf. Marina, eine Studentin aus Freiburg, die zehn Tage auf dem Traumpfad München-Venedig wandert, holte mich ein. Wir liefen eine Weile zusammen und gerieten plötzlich in ein Gewitter. Zuerst donnerte und blitzte es. Dann fing es an zu regnen. Schließlich ging der Regen in Hagel über. Unter einem Felsvorsprung fanden wir etwas Schutz. Wenige Minuten später war der Spuk so schnell vorbei wie er gekommen war. Die Sonne kam heraus. Ich packte die Regensachen weg und kramte die Sonnencreme hervor. Wieder lernte ich, dass man in den Bergen jederzeit mit allem rechnen muss.



Flussdurchquerung: Eine von der Natur gestellte Aufgabe.

Mittags holten Marina und ich Reinhard, Annika und Yannik ein. Sie hatten Probleme einen zum reißenden Fluss und Wasserfall angeschwollenen Bach zu überqueren. Zu fünf stiegen wir neben dem Bachbett empor und suchten nach einer geeigneten Stelle. Gegenseitig halfen wir uns diese von der Natur gestellte Aufgabe zu lösen. Obwohl meine Schuhe bis zum Schaft im Wasser waren, blieben meine Füße trocken. Die Goretex-Membran erfüllt bisher was sie verspricht.

Nach und nach zerriss unsere Gruppe. Das Pfitscher Joch und somit die Grenze nach Italien überquerte ich allein. Ich setzte mich auf einen Stein und blickte auf die acht Tage zurück, die ich gebraucht habe, um Österreich zu durchqueren.

Nun freute ich mich auf Italien und Südtirol. In den nächsten Tagen werde ich auch durch Gegenden kommen, in denen ich in den 1980er Jahren mit meinen Eltern und Geschwistern gewandert bin.

Vom Pfitscher Joch stieg ich nach Stein ab. In dem abgeschiedenen Dorf leben nur zwei Familien. Beide bieten vor allem München-Venedig-Wanderern Unterkünfte an. Ich entschied mich für ein Zimmer im Gasthof Stein der Familie Holzer. Oma Holzer kümmerte sich rührend um mich und servierte mir zur Begrüßung einen Capuccino und ein Stück köstlichen Tiramisukuchen. Auch die Pasta, der Salat und der Viertel Rotwein am Abend waren ein Gaumenschmaus.

Früh zog ich mich auf mein Zimmer zurück. Es war der erste Abend seit über einer Woche, den ich nicht in Gesellschaft verbrachte. Ich hätte die paar Meter zum Barthof laufen können, wo mindestens eine Handvoll München-Venedig-Wanderer zusammesitzen dürften. Doch nach den vielen Eindrücken der letzten Tage war mir heute nach Ruhe.

13 Tage sollst Du wandern, aber am 14. Tag sollst Du ruhen

32. Tag, Samstag, 25.8 - in Stein (1564 m)

Am liebsten wäre ich heute morgen wie an den 13 Tagen zuvor weitergelaufen. Ich fühlte mich frisch und hatte noch lange nicht genug von den Bergen und den Begegnungen mit anderen München-Venedig-Wanderern.

Doch ich musste dringend ein paar Erledigungen machen. Das verschlafene Nest Stein war wie geschaffen für einen Ruhetag. Oma Holzer kümmerte sich um meine Wäsche, die seit München keine Waschmaschine mehr gesehen hat. Ich pflegte meine Bergschuhe bis sie beinahe aussahen wie neu.

Den Tag verbrachte ich in Sterzing, das mit dem Bus in einer guten halben Stunde zu erreichen ist. Viel konnte ich dem Städtchen nicht abgewinnen. Obwohl ich italienische Laute hörte, fehlte mir der südländische Flair. War ich zu lange in den Bergen gewesen? Hatte ich mich schon so sehr an die Abgeschlossenheit gewöhnt?

Zum Sightseeing war ich eh nicht nach Sterzing gefahren. Ich wurde aber Mitglied in der Stadtbibliothek, um meinen Newsletter versenden und die Fotos sichern zu können. Ein Schuster reparierte für zwei Euro meine Fototasche, ein Optiker kostenlos mein Objektiv. Am EC-Automaten holte ich so viel Geld wie möglich, denn in den Bergen gestaltet sich dies als schwierig. Auch mit Bananen, Nüssen und Fruchtschnitten deckte ich mich ein, warten doch gleich morgen wieder 1200 Höhenmeter auf 20 km auf mich.

Zurück in Stein war mir nach dem gestrigen Abend des Rückzugs nach Geselligkeit. Lange saßen wir zu siebt - darunter auch meine München-Venedig-Wanderer Reinhard, Annika und Yannik - im Bartlhof bei Bier und Wein zusammen.



Seit den 1980er Jahren war ich nicht mehr in Südtirol.

Verkatert auf das Gliderschartl

33. Tag, Sonntag, 26.8 - von Stein (1564 m) nach Pfunders (1154 m) - 20 km, 1200 hm Aufstieg, 1610 hm Abstieg

Ich schlief wie ein Stein und wachte mit einem Brummschädel auf. Dass drei Viertel Rotwein eine ganze Flasche entsprechen, realisierte ich erst, als ich gestern Abend die paar Meter vom Barthof zu meiner Herberge schwankte.

Beim Frühstück bekam ich nicht viel herunter. Immerhin konnte ich mich mit Manuela und Reiner unterhalten, die am Vortag ebenfalls in Stein eintrafen. Es war das letzte Mal, dass ich „die Würzburger“ sah. Die beiden brachen die Tour ab, da Reiner gesundheitliche Probleme hatte.

Das beste gegen einen Kater ist immer noch Frischluft. Da hatte ich Glück, denn es sollte der kälteste Tag meiner bisherigen Tour werden. Auf der Karte fand ich einen Pfad am Bach, der die im Rother Wanderführer vorgeschlagene Route abkürzte. Doch der Weg wurde immer schlechter. Mehrere umgestürzte Bäume mussten überstiegen oder unterkrochen werden. Schließlich endete der Pfad abrupt. Moränen hatten hier - wie auch im gesamten Pfitscher Tal - vor zwei Wochen verheerende Zerstörungen angerichtet. Ich wollte nicht umkehren und stieg steil auf rutschigem Grund im Wald empor. Dort oben musste der eigentliche Weg sein. Als ich diesen erreichte und aus dem Wald trat, blickte ich in drei verdutzte Gesichter, die sich schnell in Lachen verwandelten. Reinhard, Annika und Yannik kamen genau in dem Moment den Weg hoch.



Kalte Finger auf dem Gliderschartl.

Zu viert stiegen wir in vier Stunden zum 2644 m hohen Gliderschartl auf. Je höher wir kamen, desto kälter und nebeliger wurde es. Die vier Schichten Kleidung hielten gut warm, nur meine Finger drohten abzusterben.

Wir hielten uns nicht lange an dem kalten Ort auf. Ein mehrstündiger Abstieg von über 1500 Höhenmetern lag noch vor uns. Trotz des schlechten Wetters sahen wir bereits die Dolomiten am Horizont.

Kurz vor der Oberen Engbergalm holten uns Nanni und Johan ein. Wieder hatte ich „das Pärchen“ mehrere Tage nicht gesehen und standen sie plötzlich vor mir. Wir beschlossen auf der Alm einzukehren. Da es zu regnen begann, durften wir sechs München-Venedig-Wanderer in der Küche Platz nehmen. Heißer Kaffee und frischer Ziegenkäse mit Brot wurden serviert. Die freundliche Almfamilie gesellte sich zu uns und beantwortete unsere Fragen. Die Abgeschiedenheit und Einfachheit ihres Lebens schien sie glücklich zu machen.



Mit Johan, „der Familie“ und Nanni auf der Oberen Engbergalm.

Schließlich mussten wir uns aus der heimeligen Küche losreißen. Es lagen noch zwei Stunden Abstieg vor uns. Obwohl es in Strömen regnete, liefen wir bestens gelaunte bis zum Albergo Brugger in Pfunders. Meine Kopfschmerzen waren längst verflogen. Zum Abendessen bestellte ich mir zwei Weizen - alkoholfreie selbstverständlich.

Die Alm ruft

34. Tag, Montag, 27.8 - von Pfunders (1154 m) zur Kreuzwiesen Alm (1925 m) - 29 km, 1300 hm Aufstieg, 529 hm Abstieg

Wir München-Venedig-Wanderer werden oft ungläubig beäugt oder anerkennend gelobt. Doch es gibt immer noch Verrücktere. Heute morgen lernte ich beim Frühstück Andreas aus München kennen. Er rennt in Joggingschuhen und mit kleinem Rucksack in der halben Zeit wie ich von Bad Tölz nach Venedig.

Gegen neun Uhr brach ich bei Sonne und blauem Himmel auf. Ich stellte mich auf eine lange Etappe ohne Begleitung ein. „Das Pärchen“ war am Vortag noch bis Vintl gelaufen. „Die Familie“ nahm am Morgen den Bus dorthin, um die Etappe abzukürzen.

Am späten Vormittag erreichte ich Vintl im Pustertal, deckte mich im Supermarkt mit Leckereien fürs Picknick ein und machte mich an den Weitermarsch.



Die Lüsener Alm - hier scheint die Welt noch in Ordnung zu sein.

Kaum hatte ich den Rodenecker Wald erreicht, holten mich Nanni und Johan ein. Sie hatten in Vintl noch ein paar Erledigungen gemacht und kamen deswegen erst gegen Mittag los. Es sollte also doch kein Wandertag ohne Gesellschaft werden. Zusammen liefen wir in dreieinhalb schweißtreibenden Stunden zur Lüsener Alm empor. Kaum erreichten wir diese, wurde der Blick auf die majestätischen Dolomiten, den „schönsten Bergen der Welt“ (Reinhold Messner) frei. Einige der Bergriesen erkannte ich auf Anhieb aus den Urlauben meiner Kindheit wieder.

Eine halbe Stunde vor der Kreuzwiesen Alm schlugen Nanni und Johan ihr Zelt auf. Ich erreichte nach 29 Kilometern und 1300 Höhenmetern die Alm. Reinhard und seine

Kindern erwarteten mich bereits. Die idyllische Lage und der Blick auf den Peitlerkofel waren umwerfend. Dieser Ruhepol inmitten der Berge wäre ein idealer Ort für einen Tag Pause. Doch das Wetter soll ab Mitte der Woche schlechter werden. Deswegen werden wir morgen alle weiter ziehen, um unserem Ziel Venedig wieder ein Stückchen näher zu kommen.



Nach 29 Kilometern und 1300 Höhenmetern am Tagesziel: Die Kreuzwiesen Alm.

Im Schlepptau ins Notlager

35. Tag, Dienstag, 28.8 - von der Kreuzwiesen Alm (1925 m) zur Schlüterhütte (2300 m) - 22 km, 1400 hm Aufstieg, 1025 hm Abstieg

Kurz nach sechs Uhr wurde ich wach. Draußen dämmerte es. Dann ging die Sonne auf. Ich eilte mit Ministativ und Spiegelreflexkamera nach draußen.

Nach dem Frühstück traf sich unsere Sechsergruppe, um gemeinsam zur Schlüterhütte zu wandern. Diese Etappe zählte für mich mit zu den schönsten und abwechslungsreichsten der ganzen Alpenüberquerung. Den sanften Weg über die Alm, den Blick auf die hellgrauen Riesen der Dolomiten, den strahlend blauen Himmel, die Einkehr in die Maurerberghütte, den mühsamen Anstieg zur Peitlerscharte und das Erreichen der Schlüterhütte werde ich nimmer vergessen.



Durchs landschaftliche Gesamtkunstwerk Südtirol.

Ohne meine fünf Begleiter wäre ich allerdings nicht so weit gekommen. Ich hatte heute einfach keine Lust wieder achteinhalb Stunden zu marschieren, um die 22 Kilometer und 1400 Höhenmeter zu schaffen. Doch gemeinsam ist man stärker und motiviert sich gegenseitig.

Wir sind mittlerweile ein eingeschworener Haufen, der viel Spaß zusammen hat. Trotzdem kann es sein, dass wir bald wieder auseinandergerissen werden. Umso schöner, dass wir den Abend erneut in vertrauter Runde verbrachten.

Mal sehen, ob meine Nacht ebenfalls schön verlaufen wird. Ich liege als einziger im Notlager, da alle Zimmer und Lager ausgebucht waren. Das Notlager befindet sich im Flur zwischen der Dusche und den Doppelzimmern. Nicht gerade ein Ort für sanfte Träume.



Kurz vor dem Erreichen der Schlüterhütte.

Zeitreise in die 80er Jahre

36. Tag, Mittwoch, 29.8 - von der Schlüterhütte (2300 m) nach Wolkenstein (1563 m) - 14 km, 730 hm Aufstieg, 1467 hm Abstieg

Ich hätte nicht gedacht, dass ich im Notlager so gut schlafen würde. Nur ein paar Biertrinker, die nachts auf die Toilette mussten, störten ein wenig. Auch konnte ich endlich mal wieder mein Tagesbudget von 50 Euro einhalten. Die Übernachtung auf der Matratze im Flur kostete nur drei Euro.



Ob diese Kuh wohl den Fernblick auf Südtirols Berge genießt?

Wie am Vortag liefen „das Pärchen“, „die Familie“ und ich Schlag acht Uhr los. Erst ging es über steile Wiesen, dann schweißtreibend über Geröll hinauf zur Roa-Scharte. Die Berglandschaft konnte an diesem Vormittag atemberaubender kaum sein. Peitlerkofel, Puez- und Geislergruppe, Rosengarten und Sellagruppe zeigten sich von ihrer imposantesten Seite.

An der Roa-Scharte wurde unsere Wandergruppe bis auf weiteres auseinandergerissen. Schuld waren die schlechten Wetteraussichten für die nächsten Tage, die uns unterschiedliche Pläne machen ließen. Nanni und Johan wollten heute noch so weit wie möglich kommen. Reinhard, Annika und Yannik wollten am Etappenplan des Rother Wanderführers festhalten und steuerten die Puezhütte an.

Ich hingegen hielt die beiden nächsten Etappen über den Sellastock bei Regen oder gar Schnee für zu gefährlich. So plante ich nach Wolkenstein abzusteiigen und je nach Wetterlage zu entscheiden, ob ich den Sella in Angriff nehme oder lieber umwandere.

Wir verabschiedeten uns etwas emotionslos voneinander. Mich wunderte das, immerhin waren wir tagelang zusammen durch dick und dünn gegangen. Ich hatte den Eindruck, dass jede Gruppe sich nun auf Zeit untereinander freute. Meine Gruppe bestand aus einer Person. Ich war fortan wieder auf mich allein gestellt.



Im Naturpark Puez-Geisler.

Die Geislergruppe im Blick lief ich hinab zur Regensburger Hütte. Ich leistete mir einen Teller Spaghetti con alio, olio e peperoncino, einen halben Liter Mineralwasser und einen Espresso.

Nachmittags erreichte ich Wolkenstein und nahm mir ein Zimmer in einem Hotel Garni. Vor rund 25 Jahren machte ich mit meinen Eltern und Geschwistern in Wolkenstein Urlaub. Ich war enttäuscht, dass ich kaum mehr etwas erkannte. Es erwies sich als unmöglich, die Ferienwohnung, die Bushaltestelle oder den Minigolfplatz von damals ausfindig zu machen. Zu viel wurde verändert, vergrößert oder gebaut. Aus der sympathischen Südtiroler Ortschaft wurde in ein wenigen Jahren eine 08/15-Touristenstadt mit Wiener Schnitzel, Paulaner & Co.

Gar nicht verändert haben sich allerdings die Berge. Die Geislergruppe, die Sellagruppe, den Langkofel und den Schlern erkannte ich nach einem viertel Jahrhundert auf Anhieb wieder. Auch an den steilen Weg zur Roa-Scharte sowie den gemütlichen Abstieg von der Geislerhütte konnte ich mich nach all den Jahren erinnern. Ob ich heute Nacht wohl von Sängerin Sandra und Fußballgott Lothar Matthäus, auf die ich anno 1986 stand, träumen werde?



Die Sellagruppe und die 08/15-Touristenstadt Wolkenstein.

Auf beschissenstem Weg zur einsamsten Hütte

37. Tag, Donnerstag, 30.8 - von Wolkenstein (1563 m) zum Rifugio Viel dal Pan (2436 m) - 18 km, 1450 hm Aufstieg, 577 hm Abstieg

Nachdem ich beim gestrigen Abendspaziergang durch Wolkenstein vergeblich nach einem letzten Rest Südtiroler Lebensart gesucht habe, war mir klar, dass ich hier keinen Ruhetag verbringen wollte. Selbst strömender Regen hätte mich nicht hier gehalten.



Die futuristische Seilbahn zur Langkofelscharte gab es schon vor 25 Jahren.

So startete ich früh bei Wolken und Sonne und erreichte bereits um zehn das Sellajoch. Wie vor 25 Jahren staunte ich über die futuristische Seilbahn zur Langkofelscharte. Auch über die Unfreundlichkeit dreier älterer Motorradfahrer aus Sachsen staunte ich. Sie duzten mich und fragten ohne Begrüßung wohin es zu den Drei Zinnen geht. Ich schickte sie die falsche Passstraße hinab.

Ins Val de Antermont abzusteigen war problemlos. Schwieriger erwies sich der Aufstieg zum Pordojoch, wo ich wieder auf den München-Venedig Traumpfad stoßen wollte. Auf der engen, viel befahrenen Straße zu laufen war zu gefährlich. Einen Wanderweg gab es erst im oberen Teil. Mir blieb also nichts anderes übrig als die Skipiste einzuschlagen. Es sollte der wortwörtlich beschissenste Weg der gesamten Tour werden. Irgendein Scheißkerl hatte die Piste mit Gülle besprüht, vermutlich um auf dem erodierten Boden etwas Gras wachsen zu lassen. Mir kam bei dem beißenden Gestank das Frühstück hoch. Ich versuchte nicht durch die Nase zu atmen und legte die 400 Höhenmeter in Weltrekordzeit zurück. Als ich die Scheiße hinter mir hatte, putzte ich meine Schuhe und Wanderstöcke in einem Bach. Hoffentlich füllte niemand weiter unten seine Wasserflasche auf.

Am Pordoijoch war mir der Appetit gründlich vergangen, obwohl es bereits Nachmittag war. Zudem versprühte der Pass eine leicht morbide Atmosphäre. Unwahrscheinlich, dass man hier gut essen kann.



Beeindruckender Blick auf die Marmolata.

Kaum war ich nach einem Tag zurück auf dem Traumpfad München-Venedig, wurde ich von drei Männern auf französisch angesprochen. Meine Französischkenntnisse reichen schon lange nicht mehr für eine Kommunikation aus. Da die drei jedoch Wallonen waren, konnten wir uns auf Niederländisch verständigen. Sie begleiteten mich bis zu meinem Tagesziel, dem Rifugio Viel dal Pan.

Dort konnte ich meinen Augen kaum trauen. „Das Pärchen“ stand auf der Terrasse und genoss die Aussicht auf die Marmolata. Nanni begrüßte mich mit einem „Wie geil ist das denn“. Die beiden waren tatsächlich in zwei Tagen drei Etappen gewandert und überquerten die Sellagruppe gerade noch rechtzeitig vor dem Wetterumschwung. Ich hätte ihr Tempo nicht mithalten können und würde nun mit Reinhard, Annika und Yannik auf dem Rifugio Boe auf fast 3000 Metern festsitzen. Die nächsten beiden Tage ist viel Regen vorhergesagt und soll die Schneefallgrenze auf bis 2000 Meter fallen. Nanni und Johan verabschiedeten sich bald. Sie wollten heute noch weiter kommen.

Wenig später zog sich der Himmel endgültig zu. Im Nu war die Marmolata hinter der Wolkenwand verschwunden. Es begann zu regnen. Ich war froh in der warmen Hütte zu sein. Auch hier musste sprachlich improvisiert werden, denn mit dem Pordoijoch hatte ich das deutschsprachige Italien verlassen. Mit Deutsch, Italienisch, Englisch, Händen und Füßen war dies jedoch kein Problem.

Als sich in einer Regenseite die Tageswanderer flugs verdrückten, stellte sich heraus, dass ich der einzige Übernachtungsgast auf dem einsam gelegenen Rifugio war und auch das Abendessen alleine einnehmen würde. Ich ließ mir die Minestrone, den gemischten Salat und die Polenta mit Pilzen und Käse auch so schmecken. Nach einem Espresso sagte ich "Buona notte. A domani." und ging mit meinem "Italienisch - ganz einfach" Sprachführer ins Bett.

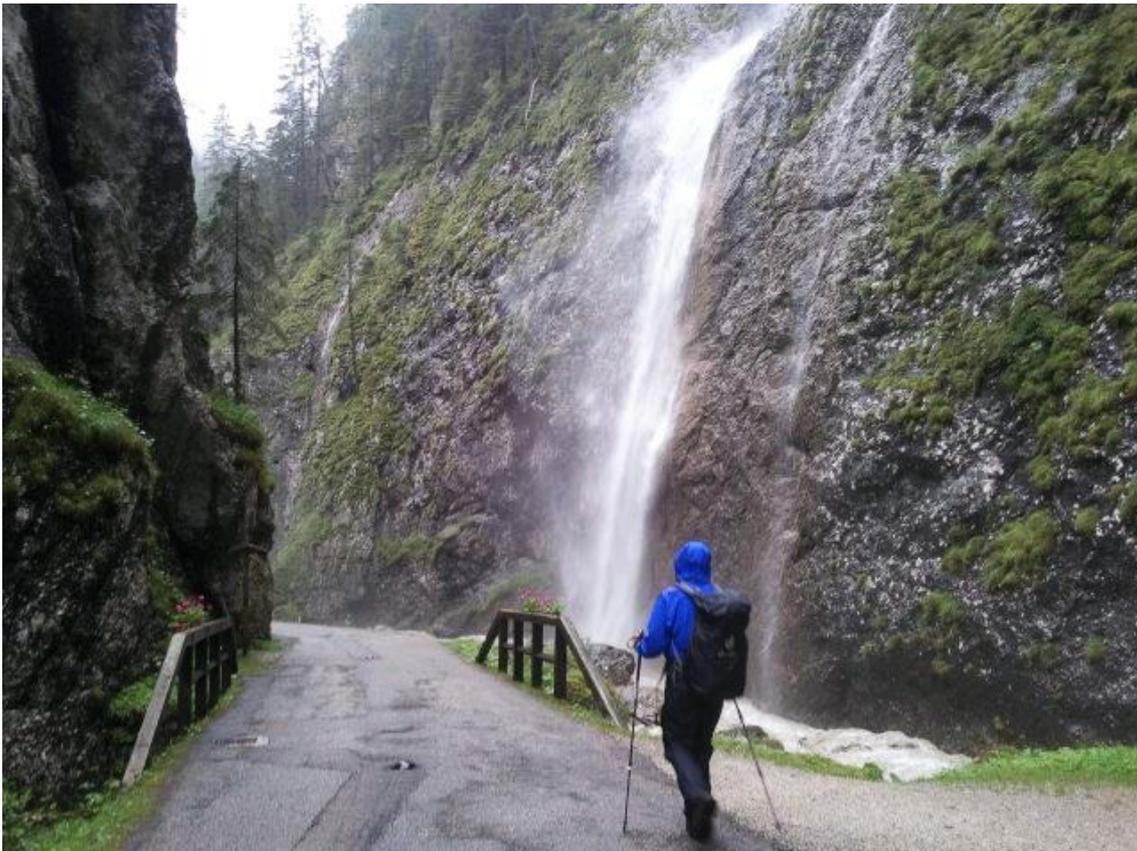
Im Regen nach Alleghe

38. Tag, Freitag, 31.8 - vom Rifugio Viel dal Pan (2436 m) nach Alleghe (981 m) - 25 km, 250 hm Aufstieg, 1705 hm Abstieg

Regenforscher hätten heute ihre wahre Freude gehabt. Es tröpfelte, es nieselte, es regnete in Strömen und zwar vom Aufstehen bis zu dem Moment, in dem ich diese Zeilen schreibe. Solange ich nicht nass werde, laufe ich gerne mal im Regen. Die Gore-Tex-Bekleidung hielt mich den ganzen Tag trocken.

Gleich der Weg vom Rifugio Viel dal Pan zum Lago di Fedaiia hielt drei Aufreger für mich bereit. Zunächst standen plötzlich zwei Schäferhunde auf dem schmalen Pfad. Doch sie gehörten zu einer Schafherde und behelligten mich nicht. Dann geriet ich in ein Gewitter, das aber schnell wieder weiter zog. Schließlich musste ich beim kurzen, mit Stahlseilen versicherten Abstieg zum Stausee höllisch aufpassen nicht abzurutschen.

Die drei Wallonen vom Vortag standen schlecht gelaunt an der Bushaltestelle am Fedaiasee. Sie wollten der Sonne nachfahren und konnten nicht glauben, dass ich bei diesem Wetter bis nach Alleghe laufen wollte.



Durch die Sottoguda-Schlucht.

Hinter dem See holte mich Bastian aus Aachen ein. Er hat gerade sein Physikstudium beendet und läuft in drei Wochen von München nach Venedig, um dann ein Jahr lang Italien zu erkunden.

Zusammen wanderten wir durch die Sottoguda-Schlucht. Sie war eigentlich wegen Steinschlag- und Erdbehrtschgefahr gesperrt. Doch die AutostraÙe weiter oben konnten wir nicht nehmen, denn sie fÙhrte durch Tunnel. Die enge Schlucht wirkte bei Regen und mit den vielen Wasserfällen, die von der Marmolata hinabrauschten, auch ohne Warnschilder bedrohlich. Wir kamen heil durch.

In Sottoguda gab es schöne, traditionelle Bauernhäuser sowie eine Pizzeria. An dieser konnten Bastian und ich nicht einfach vorbeilaufen. Ich lieÙ mir eine Pizza Margarita auf der Zunge zergehen und wrmete mich mit einer heiÙen Schokolade auf, die so dickflÙssig wie geschmolzene Schokolade war.

Als wir Alleghe erreichten, verabschiedete sich Bastian. Er wollte heute noch weiter. Ich fand ein Zimmer in einem einfach Hotel.

Alleghe liegt beeindruckend am Lago di Alleghe und der Civetta mit ihrer 1200 m hohen Westwand. Viel dÙrfte hier am Ende der Sommersaison trotzdem nicht geboten sein. Ich werde morgen entscheiden, ob es das Wetter und mein Körper zulassen zum Rifugio Tissi aufzusteigen. Seit gestern bereitet mir mein linkes Knie Probleme. Die vielen tausend Höhenmeter im Auf- und Abstieg der letzten Tage machen sich bemerkbar. Ich möchte nicht riskieren, im Endspurt nach Venedig verletzungsbedingt abbrechen zu mÙssen.

Caffe Grappa

39. Tag, Samstag, 1.9 - von Alleghe (981 m) zum Rifugio Coldai (2131 m) - 8 km, 1200 hm Aufstieg, 50 hm Abstieg

Nach dem Frühstück war ich mit Nanni und Johan, die gestern ebenfalls in Alleghe eintrafen, vor der Touristeninformation verabredet. Wir wollten zusammen mit „der Familie“, die am Nachmittag eintrudeln wollte, für ein oder zwei Tage eine Ferienwohnung mieten. So wäre die alte Truppe wieder vereint gewesen und wir hätten zusammen kochen, essen und trinken können bis sich das Wetter gebessert hätte. Leider wurden Ferienwohnungen nur wochenweise vermietet. So lange wollten wir dann doch nicht bleiben.

Ich entschloss mich zumindest zur nächsten Hütte aufzusteigen. Die Wetteraussichten versprachen für die nächsten Tage nichts gutes. Aber mein Knie schmerzte nicht mehr und das Hotelzimmer in Alleghe war mir mit 40 Euro zu teuer. Für diesen Preis bekam ich auf der Hütte einen Schlafplatz im Lager sowie drei Mahlzeiten. Ich startete den Aufstieg zur über 2100 m hoch gelegenen Hütte bei Wolken. Sogar Fetzen des imposanten Anlitzes der Civetta-Gruppe zeigten sich. Doch ich freute mich zu früh. Es fing bald wieder an zu regnen und sollte bis kurz vor dem Tagesziel nicht mehr aufhören.

Je höher ich stieg desto kälter wurde es. Als einziger Schwachpunkt meiner Kleidung erwiesen sich meine Handschuhe. Sie waren viel zu dünn und saugten sich mit dem kalten Regenwasser voll. Als auch noch eisiger Wind über den Kamm pfiff, konnte ich vor Schmerzen kaum mehr die Wanderstöcke halten. Es fühlte sich an als würden meine Finger mit einer Schere abgeschnitten. Ich musste meine Hände dringend wieder warm bekommen, denn bis zum Rifugio Coldai war es noch ein gutes Stück.



Caffe Grappa am Kamin.

Dann tauchte zwischen den Wolken ein Gebäude auf. Es bestand zum einen aus einem ehemaligen Stall, an dem auf italienisch "für alle" stand, und zum anderen aus einem kleinen, erleuchteten Raum mit der Aufschrift "privado". Im Stall war es zumindest windstill. Ich aß etwas und versuchte vergeblich meine Hände warm zu bekommen. So wagte ich mich zum Privatgemach, klopfte an und trat ein. Zwei Männer standen hinter einem kleinen Tresen und versorgten eine Wandergruppe mit heißen Getränken. Ein offener Kamin spendete Wärme. Keiner der Anwesenden sprach deutsch oder englisch. Ich traute mich nicht etwas zu bestellen, denn ich befand mich nicht in einer herkömmlichen Bar. Nachdem ich den Kindern Schokolade geschenkt habe, schien ich die Herzen der Italiener erobert zu haben. Man reichte mir ein großes Glas Kaffee mit Grappa. Als ich dieses geleert habe, drückte man mir bereits das zweite in die sich erholenden Hände. Glas Nummer drei lehnte ich mit den Worten "un altro cafe e grappa e io cantare" dankend ab, was die Italiener amüsierte. Als die Wandergruppe zahlte und ging, zückte auch ich meinen Geldbeutel. Doch ich war eingeladen.

Erstaunlich wie schnell man sich mit zwei heißen Getränken am Kamin aufwärmt. Die restliche Strecke zur Coldai-Hütte verging schmerzfrei wie im Fluge. Die Unterkunft war fest in der Hand von Briten und Australiern. Später zeigten sich mal wieder Nanni und Johan. Der Abend dürfte ein geselliger werden.



Das Rifugio Coldai von Wolken umhüllt.

Nichts für Langduscher

40. Tag, Sonntag, 2.9 - vom Rifugio Coldai (2131 m) zum Rifugio Bruto Carestiato (1834 m) - 21 km, 1050 hm Aufstieg, 1347 hm Abstieg

Der Moment nach dem Aufstehen war ernüchternd. Es regnete und man konnte keine zehn Meter weit sehen. Die Australier verkündeten bereits beim Frühstück, dass sie den Tag auf der Hütte verbringen werden.

„Das Pärchen“ und ich beschlossen zu warten bis der Regen nachließ. Markus aus Frankfurt, der ein paar Tage in den Süddolomiten wandert, wollte sich anschließen. Um elf Uhr konnten wir endlich starten. Es sollte den ganzen Tag trocken bleiben.

Wir passierten den Lago Coldai und liefen direkt unterhalb der senkrechten Civetta-Wand entlang. Bei Sonne wäre dies sicher atemberaubend schön gewesen. Bei Nebel und Wolken wirkte die Szenerie unheimlich und bedrückend auf mich. Wir waren froh, als wir die 1200 m hohe Felswand hinter uns hatten. Steinschlag ist hier keine Seltenheit.

Wir waren noch froher, als am Mittag die Wolkendecke aufbrach und die Sonne herauskam. Schnell verschwanden die Regensachen, holten wir den Sonnenschutz raus und ließen uns an Ort und Stelle zum Picknick nieder.



Unser Weg führte direkt an der 1200 m hohe, senkrechten Civetta-Wand entlang.

Nachmittags erreichten wir das Rifugio Vazzoler, wo wir geplant haben zu übernachten. Da das Wetter jedoch weiter überraschen gut war, beschlossen wir einstimmig nur Kuchen zu essen und dann zur nächsten Hütte weiterzulaufen.



Mit Markus und „dem Pärchen“ auf dem Rifugio Bruto Carestiato.

Nach weiteren vier Stunden auf und ab kamen wir müde, aber zufrieden am Rifugio Bruto Carestiato an. Nanni und Johan, die ein Jahr reisen und aufs Tagesbudget achten müssen, packten ihren Kocher auf der Sonnenterrasse aus. Markus und ich ließen uns eine Käseplatte sowie Nudeln mit Tomatensauce bringen. Die Berghütte wurde erst 2007 neu gebaut und ist entsprechen modern ausgestattet. Da sind 12 EUR für eine Übernachtung im 4er-Zimmer doch ein fairer Preis. Nur Langduscher müssen tief in die Tasche greifen. Eine Minute duschen kostet einen Euro.

Die Berghütte ohne Geselligkeit

41. Tag, Montag, 3.9 - vom Rifugio Bruto Carestiato (1834 m) zum Rifugio Pramperet (1857 m) - 14 km, 800 hm Aufstieg, 777 hm Abstieg

Wie am Vortag starteten wir zu viert. Der Marschplan war zum Rifugio Pramperet zu laufen und dann je nach Wetter und Kraft in den Beinen noch zur nächsten Hütte zu kommen.

Das Wetter spielte mit. Wir bekamen zwar kaum Sonne ab, blieben aber trocken und hatten gute Sicht auf die Belluneser Dolomiten. Wie die gesamten Süddolomiten begeisterten sie mich durch ihre Einsamkeit, Rauheit und Ursprünglichkeit. In sechs Stunden kamen uns ganze vier Wanderer entgegen. Auch der Ski-Terrorismus hat diese Region noch nicht erreicht.



Rasten und Rosten mit Johan und Markus.

Zur Kaffee- und Kuchenzeit waren wir an dem Rifugio Pramperet. Ich wusste, dass mich meine Beine keine weiteren drei Stunden mehr tragen würden. Also verabschiedete ich mich von Nanni, Johan und Markus, die noch nicht genug hatten. Ich war mir sicher, dass ich zumindest „das Pärchen“ wiedersehen würde.

Kaum war ich allein, kam ich mit einem Iren ins Gespräch, der den Dolomiten-Höhenweg 1 vom Pragser Wildsee nach Belluno läuft. Laurence lobte mein Englisch, war mir

aber auch so auf Anhieb sympathisch. Trotzdem machte ich nach einer Weile die Biege. Der Ire roch einfach zu unangenehm. Er erklärte mir stolz, dass er weder sich noch seine Klamotten über eine Woche lang gewaschen hat. Nach einer halben Stunde unterwegs würde man ja eh wieder stinken. Ich ging mich duschen und meine Kleidung waschen.

Danach machte ich es mir am besten Platz im Gastraum, neben einem kleinen Holzofen, bequem. Abends und nachts wird es Anfang September in den Bergen bereits ungemütlich kalt. Im Gastraum gab es fünf große Tische, die nach und nach von den fünf Übernachtungsgrüppchen besetzt wurden. Ein junges, spanisch sprechendes Pärchen am ersten Tisch. Ein amerikanisches Pärchen in grellbunten Klamotten am zweiten. Dann Laurence, der Ire. Am nächsten Tisch ein deutsches Pärchen, das sich über die Kälte in der Hütte beschwerte. Sowie meine Wenigkeit neben dem Holzofen. Mir fiel auf, dass niemand Alkohol trank und alle in Büchern oder Zeitschriften versunken waren (bzw. ich auf dem Handy diesen Bericht schreibe). Gesellige Hüttenstimmung wird so kaum aufkommen. Schon gar nicht, wenn sich die Gruppen nicht durchmischen, wie es sonst auf Hütten üblich ist. Mir ist die Ruhe heute durchaus recht. So freue ich mich auf Nudeln mit Tomatensauce und ein Käseomelette.

Die gesellige Wandertruppe

42. Tag, Dienstag, 4.9 - vom Rifugio Pramperet (1857 m) zum Rifugio Pian de Fontana (1632 m) - 8 km, 600 hm Aufstieg, 825 hm Abstieg

Ich stellte mich gestern auf eine kurze Nacht ein. Mein Bett stand keine zwei Meter neben dem lärmenden Generator, ich teilte das Zimmer mit dem nicht mehr so frisch riechenden Iren und es war im Zimmer so kalt, dass man seinen eigenen Atem sehen konnte. Doch der Generator wurde um 22:00 Uhr ausgeschaltet, die Gerüche des Iren schienen irgendwo zwischen seinem und meinem Bett einzufrieren und mein Pyjama, das Seideninlet, der Sommerschlafsack und die am Ende der Saison nicht mehr so saubere Decke (glaubt man den Insiderinformationen, werden diese nur einmal im Jahr gewaschen) hielten mich angenehm warm. Ich schlief neun Stunden am Stück.

Am Morgen erfuhr ich, dass es die ganze Nacht geregnet hat und Gewitter das Rifugio erleuchtet haben. Der Blick nach draußen verriet, dass der Regen nicht nachgelassen hat. Vor wenigen Tagen verkündete ich noch, dass ich gerne mal im Regen laufe. Doch nun hatte ich genug davon, zumal heute eine kurze, aber schwierige Bergetappe zum Rifugio Pian de Fontana anstand. Bei Nässe war der steile Abstieg von der Forcella de Zita Sud hinab zur Hütte laut Rother Wanderführer nicht zu unterschätzen.

Diese unsichere Situation schweißte beim Frühstück die fünf am Vorabend beinahe autistischen Grüppchen zusammen. Als erstes taute das amerikanische Pärchen in den grellbunten Klamotten auf. Es machte Fotos von mir und lud mich nach Denver, Colorado ein, als es erfuhr, dass ich von München nach Venedig laufe. Dann verabschiedeten die beiden sich. Sie hatten nur einen einfachen Abstieg ins Tal vor sich, von wo sie mit Taxi und Bus nach Venedig fahren wollten.



Einsamkeit, Rauheit und Ursprünglichkeit in den Süddolomiten.

Das spanische Pärchen, das deutsche Pärchen und der Ire hatten das gleiche Tagesziel wie ich. Den ganzen Vormittag tranken wir heißen Tee, standen um den wärmenden Ofen herum, blickten auf besseres Wetter hoffend nach draußen und diskutierten, wann der beste Zeitpunkt zum Aufbruch war. Gegen 11 Uhr marschierten Laurence und das spanische Pärchen im Regen los.

Die beiden Deutschen und ich wollten etwas Warmes im Magen haben. Noch als wir über die Minestrone und die hausgemachten Nudeln saßen, hörte es auf zu regnen. Wie so oft in den Bergen änderte sich das Wetter schlagartig. Wolken rissen auf, etwas blauer Himmel schaute hervor und sogar die Sonne schien.

Schnell packten Monika und Joe aus Regensburg und ich zusammen und schauten, dass wir loskamen. Anderthalb Stunden brauchten wir, um auf den 2402 m hohen Forcella de Zita Sud zu steigen. Die Aussicht von dem weltentrückten Pass war trotz Wolken großartig. Die Schiara-Gruppe, die ich morgen umwandern werde, tauchte in all ihrer Pracht auf.

Zum Rifugio Pian de Fontana waren es noch einmal eineinhalb Stunden. Obwohl einige Abschnitte extrem steil waren, kamen wir gut runter. Bei Regen wäre der mal steinige, mal grasige, mal geröllige Pfad ein gefährliches Unterfangen geworden.

Monika und Joe verabschiedeten sich nach einem schnellen Espresso. Sie wollten wie das spanische Pärchen noch ins Tal absteigen. Der Ire hingegen erwartete mich bereits. Zu meiner Überraschung roch er so gut, dass ich ihm fast um den Hals gefallen wäre. Er hatte sich eine Dusche geleistet. Ich tat ihm nach. Die Dusche war eiskalt und kostete nichts.



Der Ire erwartete mich frisch geduscht und in Nationalfarben.

„Damn fucking forest climb“

43. Tag, Mittwoch, 5.9 - vom Rifugio Pian de Fontana (1632 m) zum Rifugio 7° Alpini (1502 m) - 16 km, 1700 hm Aufstieg, 1830 hm Abstieg



Morgenstund hat Gold im Mund.

Es gibt drei Möglichkeiten, das Schiara-Massiv zu überwinden. Diejenigen mit Erfahrung und Klettersteigset kraxeln über den Via Ferrata Marmol zum Rifugio 7° Alpini. Die Schummler steigen ins Tal ab und nehmen den Bus nach Belluno. Jene, die gut zu Fuß sind, umgehen die Schiara im Osten auf den Wegen 520, 527 und 505.

Laurence und ich entschieden uns für die dritte Variante. Wir wollten die Etappe zusammen laufen, da wir nicht wussten, was uns unterwegs erwartete. Zunächst stiegen wir anderthalb Stunden und 950 Höhenmeter ab. Danach wartete ein Anstieg von über 1100 Höhenmeter auf uns. Fast vier Stunden benötigten wir dafür, da der Pfad extrem steil und schwierig war. Die Steigung betrug bis zu 45%. Wenn es noch steiler wurde, waren rutschige Holzleitern angebracht. Auch mehrere Felsen mussten überwunden werden. Hier war der Aufstieg mit Stahlseilen und Tritteisen versichert.

Zum fast unüberwindbaren Hindernis wurde ein reißender Bach, den wir auf einem glitschigen Steg, der aus nicht mehr als zwei Baumstämmen und einer Handvoll Querstreben bestand, überqueren mussten. Ein Sturz zur linken Seite wäre fatal gewesen, denn dort rauschte der Bach als Wasserfall in die Tiefe. Laurence traute sich

als erster und rutschte gleich auf der ersten Strebe aus. Beim zweiten Versuch balancierte er erfolgreich auf die andere Seite. Dann kam ich an die Reihe. Ich fühlte mich sehr unsicher, sah mich schon in den Bach oder gar den Wasserfall hinab stürzen. Mir kam die Idee dem Ire meine Fototasche und den Rucksack zuzuwerfen. Der Rucksack war zu schwer und landete zur Hälfte im Wasser. Aber so schaffte ich es trocken auf die andere Seite zu kommen. Mit der Nummer könnten wir glatt im Zirkus auftreten, als Clowns, nicht als Akrobaten.



Laurence riskierte Kopf und Kragen.

Dieser Aufstieg zum 1810 m hohen Pass Forcella Col. Torond verlangte wirklich alles von uns ab. Ich versuchte trotz der extremen Steigung meinen Rhythmus zu finden. Laurence ging anders mit der Situation um. Er stampfte mit den Wanderstöcken auf den Boden, prügelte auf seinen Rucksack ein, stöhnte und fluchte sich den Pfad empor. „Damn fucking forest climb“ war da noch der harmloseste Fluch. Ich fand das sehr amüsant und musste mich zusammenreißen, nicht laut loszulachen, wenn „der irre Ire“ ohne Punkt und Komma schimpfend hinter mir herlief.

Nach dem Pass ging es eine Stunde steil bergab und danach wieder eine Stunde in einem immer enger werdenden Canyon hinauf. Als ich oben auf Laurence wartete und er nach ein paar Minuten fluchend ankam, lief er ohne Pause zu machen und die Aussicht auf die Schiara-Gruppe zu genießen auf der anderen Seite hinab. Er murmelte nur etwas von „kamikaze“. Ich fürchtete, dass der Ire nun tatsächlich irre geworden war. Schnell packte ich meine Sachen zusammen und eilte ihm nach. Erst am nächsten Pass holte ich ihn ein, so sehr hatte er von Sinnen das Tempo angezogen. Ich drückte ihm meine Wasserflasche in die Hand und musste ihm eine Rippe Schokolade, die ich für solche Notfälle im Rucksack habe, förmlich in den Mund schieben.



Seilversicherte Kletterpassage auf der Schiara-Ostumgehung.

Nach mehr achteinhalb Stunden Gehzeit erreichten wir das Rifugio 7° Alpini. Ich war glücklich die Alpen noch einmal von ihrer rauen und einsamen Seite gesehen zu haben, ehe ich sie in Kürze hinter mir lassen werde. Nicht einen einzigen Wanderer, ja Menschen sahen Laurence und ich auf der heutigen Tour.

Nach einer kalten (Laurence) und einer warmen Dusche (ich) waren unsere Lebensgeister wieder etwas geweckt. Auch das spanische Pärchen von den beiden Vortagen traf ein (es hatte die Schummler-Variante mit dem Bus gewählt). Wir verbrachten den Abend zusammen und ließen mehrere Gänge Essen auftischen. Kalorien hatten der „irre“ und ich ja ausreichend verbrannt.

Abschied von den Dolomiten

44. Tag, Donnerstag, 6.9 - vom Rifugio 7° Alpini (1502 m) nach Belluno (432 m) - 15 km, 380 hm Aufstieg, 1450 hm Abstieg

Auch wenn südlich von Belluno mit dem Col Visentin noch ein letzter Berg auf mich wartet und die Alpenkette ein paar Tage beim Blick zurück zu sehen sein wird, war mir klar, dass ich mich von den Dolomiten verabschieden musste. So nahe werde ich den Alpen so schnell nicht mehr kommen. Mit Wehmut blickte ich ein letztes Mal zurück auf das Rifugio 7° Alpini und das wilde Schiara-Massiv im Morgenlicht. Dann gingen Laurence und ich die 16 km nach Belluno an.



Das wilde Schiara-Massiv im Morgenlicht.

Verglichen mit der gestrigen Etappe war der Abstieg zur „strahlenden Stadt“ ein Spaziergang und der Weg eine Autobahn. Wir liefen durch Wald, meist in Sichtweite des Torrente Ardo. Je tiefer wir kamen desto wärmer wurde es. Beinah wären wir in eine der Badegumpen des Flusses gesprungen. Das Wasser war uns dann doch zu kalt.

Auf halbem Wege kehrten wir ein. Der Kellner wunderte sich, dass wir bereits um 11:00 Uhr Pasta Pesto bestellten. Das magere Frühstück auf der Hütte hielt nicht lange vor.

Wieder gestärkt liefen wir auf Teerstraßen ins Zentrum von Belluno. In der ersten Gelateria der unerwartet großen Stadt gönnten wir uns je eine Waffel mit mehreren Kugeln Eis. Melone schmeckte herrlich fruchtig, Vanille duftete verführerisch und Cafe weckte meine Lebensgeister zur Siestazeit. Ich war schon zwei Wochen durch Italien gewandert, kam aber erst jetzt in Bella Italia an.

Am Piazza del Duomo verabschiedete ich mich von meinem irischen Begleiter. Laurence wollte mit dem Zug nach Venedig fahren. Wir verabredeten uns auf ein paar Wandertage in der Fränkischen Schweiz im nächsten Sommer.



In Belluno hat der München-Venedig-Wanderer die Dolomiten hinter sich gelassen.

Um eine Unterkunft musste ich mich nicht kümmern. Nach Tagen der Ungewissheit bekam ich heute eine SMS von „der Familie“. Reinhard, Annika und Yannik erreichten auf verschlungenen Wegen und mit Hilfe von Seilbahnen ebenfalls Belluno und reservierten für mich ein Zimmer im Bed & Breakfast.

Es gab viel zu erzählen, schließlich hatten wir uns seit Südtirol nicht mehr gesehen. Wir beschlossen die gut ausgestattete Küche zu nutzen. Ich durfte den Kochlöffel schwingen und machte Salat Caprese sowie ein Rotweinpilzrisotto.

Auch „das Pärchen“ war in der Stadt. Nanni und Johan kamen nach dem Essen mit Rotwein und Prosecco vorbei. Der Abend wurde ein lustiger. Endlich war nicht schon um 22:00 Uhr Bettruhe wie auf den Rifugios.

Da wir alle morgen einen Ruhetag einlegen werden, steigt die Chance, dass die alte Sechser-Gruppe noch einmal zusammen auf Schusters Rappen geht.

Die Ruhe vor dem Schlusspurt

45. Tag, Freitag, 7.9 - in Belluno (432 m)

Unendlich schwer fiel es mir wie verabredet um 8:30 am Frühstückstisch zu sitzen. „Die Familie“, „das Pärchen“ und ich hatten noch bis 2:30 in einer Bar die Alpenüberquerung gefeiert. Zum Glück machten wir heute einen Ruhetag. Ich hätte die 1600 Höhenmeter zum Col Visentin kaum geschafft.

Den freien Vormittag nutzte ich, um Erledigungen zu machen. Ich verschickte [meinen Newsletter](#), ließ erneut die Fototasche bei einem Schuhmacher reparieren, kaufte Obst, Riegel und Nüsse für die nächsten Etappen und ließ meine Klamotten waschen.

Zur Siestzeit pflegte ich meine Ausrüstung und mich selbst. Auf den Berghütten sind die Sanitäreanlagen meist rudimentär ausgestattet. Nun stand mir ein nobles Bad mit hellem Licht und großem Spiegel zur Verfügung. Ein Blick in den Spiegel offenbarte erstaunliche Veränderungen an meinem Körper. Das Bauchfett war reduziert, der Ansatz Männerbrüste verschwunden, Oberarme und Beine drahtig. Kein Wunder, dass mir seit Tagen der Hintern aus der Trekkinghose rutscht. So fit war ich seit Jahren nicht.



Kleine Bar in Bella Italia.

Den Rest des Tages schaute ich mir Belluno an. Die Hauptsehenswürdigkeiten wie der Dom mit seinem 69 m hohen Glockenturm, die Piazza dei Martiri und das Stadttor Porta Dojona hat man schnell besichtigt. Aber es gibt viel mehr zu entdecken: Zahlreiche Paläste und Brunnen, schöne Türen, kleine Cafes, originelle Geschäfte, einen Obst- und Gemüsemarkt und natürlich die Bewohner selbst.

Die Altstadt Bellunos liegt auf einem Felsplateau, von dessen Kanten man einen unvergesslichen Blick auf die Dolomitengipfel, das Piavetal und den Nevegal hat. Da das Zentrum zudem weitgehend autofrei ist und ich kaum Touristen zu Gesicht bekam, war die „strahlende Stadt“ für mich eine Entdeckung und idealer Ort für einen Ruhetag.



Von der Stadtmauer in Belluno blickt man ins Piavetal und auf den Nevegal.

Der bizarre Berg

46. Tag, Samstag, 8.9 - von Belluno (432 m) zum Rifugio Col Visentin (1764 m) - 19 km, 1600 hm Aufstieg, 268 hm Abstieg

Ich startete eine halbe Stunde vor der Familie und dem Pärchen, da ich noch zur Apotheke und zum Supermarkt wollte. Ich ging davon aus, dass die fünf mich bald einholen und wir zusammen den letzten Berg der Tour besteigen würden. Doch der Ruhetag tat mir diesmal gut. Meine Beine fühlten sich leicht, der Rücken stark an. Heute konnte mich keiner einholen.



Hier gehts lang.

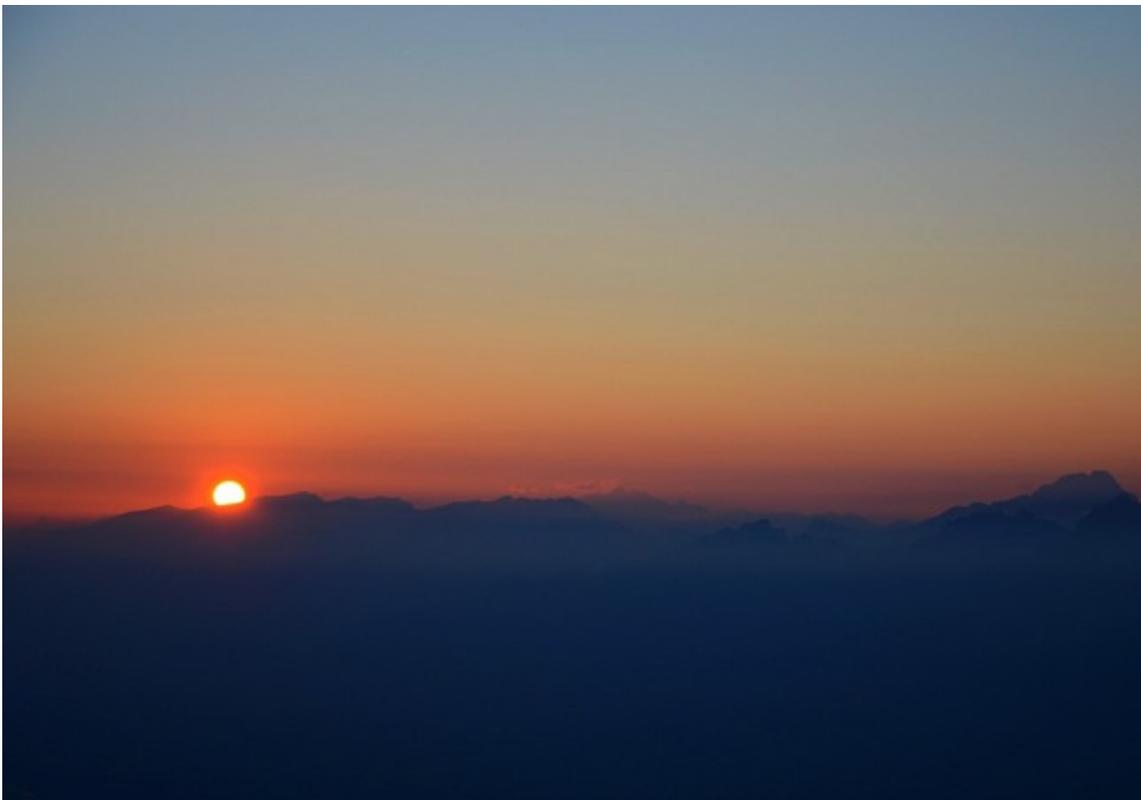
Gestern lobte ich Belluno, heute muss ich die Hilfsbereitschaft deren Bewohner hervorheben. Bereits als ich zwei Tage zuvor mit dem „irren Iren“ in die Stadt hinabliefe, fragten uns die beiden Insassinnen eines Fiats, ob wir mitgenommen werden wollten. Heute erklärte mir beim Verlassen der Stadt ein Mann, wie ich weiterlaufen müsste, obwohl ich ihn gar nicht nach dem Weg gefragt habe. Später in einem Vorort drückte mir eine ältere Frau drei frisch gepflückte Tomaten in die Hand.

Auch der heutige Weg war überaus erfreulich. Dass es fast den ganzen Tag bergauf ging, störte mich nicht. Ich lief überwiegend durch schönen Laubwald, der bereits begann seine herbstliche Färbung zu bekommen. An einem der vielen Bäche machte ich Picknick. Es gab die Tomaten, Paprika, Bananen und Kekse.

Der Col Visentin mit der gleichnamige Hütte ist ein bizarrer Ort. Die zahlreiche Antennen auf dem Gipfel und das düstere Lager im Keller der Hütte ließen mich erschauern. Die großartige Aussicht zurück auf die Dolomiten und in die Poebene entschädigten dafür. An klaren Tagen soll man bis in die Lagune von Venedig schauen können. Dafür war es heute zu diesig. Trotzdem standen wir nach dem Essen draußen und staunten über den Sonnenuntergang im Westen und das Lichtermeer in der Poebene.



Der Col Visentin, besser bekannt als der „bizarre Berg“.



Antennen im Rücken, Sonnenuntergang vor Augen.

Langer Abstieg zur venetischen Villa

47. Tag, Sonntag, 9.9 - vom Rifugio Col Visentin (1764 m) nach Tarzo (274 m) - 21 km, 150 hm Aufstieg, 1640 hm Abstieg

Nicht nur unser Übernachtungsort, sondern auch der Wirt war bizarr. Er sah aus wie der Vater von DJ Ötzi, hatte auf der Hütte Überwachungskameras installiert, band seinen Schäferhund mit einer viel zu kurzen Eisenkette an den Kühlschrank, konservierte Schlangen in riesigen Gurkengläsern, hatte die schmutzigste Küche, die ich seit Laos gesehen habe, und schien noch ein paar weitere seltsame Hobbys zu haben.

Als ich heute Morgen nur einen Cappuccino bestellte, da das Brot am Vorabend schimmelig war, nannte er mich „komischer Typ“. Ich fand das recht amüsant und meinte, dass das der Grund wäre warum er und ich uns so gut verstehen würden. Das fand er nicht lustig. Zum Abschied schenkte er „der Familie“ einen München-Venedig-Aufkleber und mir nichts.

Beim Aufbruch konnten wir unseren Augen kaum glauben. Am Horizont tauchte sie auf, noch viele Kilometer entfernt, diffus zudem. Vom Col Visentin erblickten wir zum ersten Mal die Lagune von Venedig.



Mit Nanni, Annika, Reinhard, Sebastian, Yannik und Johan gen Süden.

Nach elf Tagen lief die alte Sechsergruppe wieder eine komplette Etappe zusammen. Zeitweise schloss sich noch München-Venedig-Wanderer Sebastian an. Zunächst ging es auf einem Kammweg, von dem wir immer wieder den „allerletzten Ausblick auf die Dolomiten“ hatten, zum Rifugio Pian de le Femene. Danach stiegen wir in die

venetische Ebene ab. Je tiefer wir kamen, desto heißer wurde es.

In Revine hatten wir über 1600 m Abstieg in den Beinen und beschlossen die Siestzeit im Schatten zu verbringen. Da wir kein Restaurant fanden, setzten wir uns unter eine riesige Birke. Nanni und Johan packten den Spirituskocher aus und kochten Nudeln mit Tomatensauce. Ein zweiter Topf musste aufgesetzt werden, um die sechs hungrigen Wanderermäuler zu stopfen.

Am späten Nachmittag erreichten wir Tarzo. Wir bekamen die letzten beiden Zimmer im Albergo Ai Pini, einer wunderschönen, auf einer Anhöhe gelegenen Villa im venezianischen Stil. „Das Pärchen“ - es befindet sich ja auf Hochzeitsreise - bekam ein Doppelzimmer, „die Familie“ und ich ein Vierbettzimmer.



Meine edelste Unterkunft auf dem gesamten Traumpfad: Albergo Ai Pini in Tarzo

Früchte-Orgie in der Prosecco-Region

48. Tag, Montag, 10.9 - von Tarzo (274 m) nach Ponte della Priula (70 m) - 30 km, 630 hm Aufstieg, 834 hm Abstieg

„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen, im dunkeln Laub die Gold-Orangen glühen?“ fragte Johann Wolfgang von Goethe. Heute lernte ich dieses Land und seine Früchte näher kennen. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen, Feigen, Kiwis, Weintrauben, Brombeeren, Hollunderbeeren und Walnüsse pflückte und verspeiste ich im Laufe des Tages. Ich wähnte mich wie im Schlaraffenland. Um keine Bauchschmerzen zu bekommen, nahm ich mir irgendwann vor, nur noch neue Obstsorten zu essen.

Die Etappe hatte es mit 30 km und 600 Höhenmetern noch einmal in sich. Die restlichen 80 km bis Venedig werden flach wie ein Pfannkuchen sein. „Die Familie“ startete früh. Ich wollte die Atmosphäre der Villa noch etwas länger genießen und brach mit „dem Pärchen“ auf. Wir wanderten über sanfte Hügel, in einsamen Wäldern und durch vergessene Dörfer, in denen einzig die kläffenden Hunde Radau machten.



Die malerischen Mühle Molinetto della Croda.

An der malerischen Mühle Molinetto della Croda holten wir „die Familie“ ein und picknickten zusammen. Danach ging es überwiegend auf Straßen bis zur Ruine Castello di Collalto. Ermattet vom harten Asphalt und der Mittagssonne legten sich meine fünf Begleiter wie am Vortag unter den Schatten eines Baums. Ich entschied mich durchzulaufen. Eine weitere längere Rast hätte mich heute eher erschlagen als erfrischt.

Der Weiterweg führte mich lange durch Weinberge. Die Region ist für ihren Prosecco weltberühmt. Die Trauben waren reif und schmecken köstlich süß. Mehrmals fuhren Traktoren an mir vorbei, die ihren Anhänger randvoll mit Trauben hatten.



Der Traumpfad München-Venedig führt auch durchs Prosecco-Weinbaugebiet.

Der letzte Abstieg meiner Tour führte mich ans Piave-Ufer. Über dessen Damm erreichte ich mein Tagesziel Ponte della Priula. Die Unterkunft lag an der stark frequentierten Durchgangsstraße. Auch sonst konnte ich der Stadt nichts abgewinnen. Ich besorgte mir im Supermarkt ein paar Leckereien und verbrachte den Abend alleine auf meinem Zimmer.

Marathon auf dem Piave-Damm

49. Tag, Dienstag, 11.9 - von Ponte della Priula (70 m) nach Musile di Piave (5 m) - 43 km, 90 hm Aufstieg, 155 hm Abstieg

Kurz nach sieben Uhr - rund eine Stunde vor „der Familie“ und „dem Pärchen“ - lief ich los. Auch wenn ab sofort keine nennenswerten Steigungen zu erwarten sind, wollte ich die kühlen Morgenstunden nutzen. Tagsüber kletterte das Thermometer auf 30 Grad im Schatten und Schatten sollte ich kaum abbekommen.

Schnell war ich am Piave und erfreute mich am Sonnenaufgang. So früh war heute noch niemand am Fluss gewesen. Ich spürte Spinnweben an meinen Händen und Unterarmen. Meine staubigen Schuhe wurden etwas gewaschen, als ich durch das feuchte Gras lief. Eichhörnchen und Feldhasen querten den Weg. Ein Hund bellte auf einem Hof, was ein paar Wasservögel aufscheuchte.

Die heutige Etappe verlief meist auf dem Piave-Damm. Landschaftlich reizvoll war das eigentlich nur, wenn der Weg in Sichtweite des Flusses lag. Ansonsten gab es von der erhöhten Position des Damms zumindest einiges zu sehen: Kieswerke, Baumschulen, Obstplantagen, Weinfelder, Städtchen mit weithin sichtbaren Kirchen sowie Prosecco-Güter, die teilweise auch Verkostungen anboten.



Selbstportrait in der Piave-Ebene.

Schlag zwölf erreichte ich San Bartolomeo, dem vom Rother Wanderführer vorgeschlagenem Tagesziel. Eine Stunde später hatte ich bereits 26 km in den Beinen. Ich gönnte mir zwei Sandwich und eine längere Pause in einer Bar. Der Ort an der viel

befahrenen Straße hatte außer einem Hotel, ein paar Geschäften und Restaurants nichts zu bieten. Ich entschloss weiterzugehen.

Am späten Nachmittag kam ich nach 43 km in Musile di Piave an. Wie vor ein paar Wochen, als ich wie Forrest Gump von Freising nach München rannte, erlebte ich heute die letzten Kilometer in einem rauschähnlichen Zustand. Fast wäre ich weitermarschiert, um die 50 voll zu machen. Die Vernunft siegte.

Ich hatte noch Kraft es den Einheimischen des sympathischen Städtchen vor dem Abendessen gleichzutun und mit Sonnenbrille auf dem Kopf durch die Straßen zu flanieren. Leider musste ich dies alleine tun. Nanni und Johan schlugen ihr Zelt anderthalb Stunden vor Musile de Piave auf. Als ich ihnen mittags in einer SMS von meiner Idee schrieb, heute einen Marathon zu wandern, waren sie Feuer und Flamme. Das Feuer ging aus und die Flamme erlosch, als es immer später wurde und sie einen perfekten Zeltplatz fanden. Morgen haben die beiden Jungspunde die Chance mich Oldie einzuholen.



Ich verbrachte die Nacht in einem modernen Designerhotel.

Lagune und Meer in Sicht

50. Tag, Mittwoch, 12.9 - von Musile di Piave (5 m) nach Lido di Jesolo (0 m) - 23 km, 20 hm Aufstieg, 25 hm Abstieg

Das Cafe des modernen Designerhotels, in dem ich die Nacht verbrachte, schien der Renner zu sein. Bereits vor Öffnung um 7:00 Uhr drückten sich ein paar Schleckermäulchen vor der Tür herum. Mir fiel auf, dass fast jeder einen Cappuccino und eines der hausgemachten Croissants bestellte. Ich tat es ihnen nach und wählte ein Croissant mit Crema-Füllung. Welch Spektakel im Mund. Der Espresso stark, der Milchschaum ungeahnt cremig. Das Croissant warm, knusprig und zart zugleich. Dessen Füllung kalt, süß und nach Vanille duftend. Ich konnte nicht anders und bestellte das gleiche noch einmal. Das zweite Frühstück ging mit einem Augenzwinkern aufs Haus, denn im Zimmerpreis war nur ein Getränk und Gebäck enthalten.

Zufrieden schulterte ich meinen Rucksack und lief los. Vor lauter Gedanken an die süße Morgenversuchung vergaß ich meine Flaschen aufzufüllen. In der letzten Bar von Musile di Piave kaufte ich eine große Flasche Mineralwasser ohne Kohlensäure und bestellte einen Cappuccino. Ich musste einfach herausfinden, ob dieses ungeahnt cremige Getränk eine Spezialität der Stadt war. Der Cappuccino war gut, hatte aber nur einen normal-cremigen Milchschaum. Ein Italiener um die 70, der mich am Tresen bei der Cappuccinoverkostung beobachtet haben musste, sprach mich an. Die Kommunikation gestaltete sich schleppend, da er nur italienisch sprach. Ich verstand, dass er mich als München-Venedig-Wanderer erkannte und seine Kinder in Deutschland leben. Kaum konnte ich etwas sagen, stand ein weiterer Cappuccino vor mir. Der ältere Herr bestand darauf mich einzuladen.

Als ich die Bar verließ, hatte ich innerhalb einer Stunde vier Cappuccini getrunken. Die Idee auf Nanni und Johan zu warten, hatte ich verworfen. Die beiden waren gut zwei Stunden hinter mir und ich vom Koffein so hibbelig, dass ich nur noch laufen wollte.

Schnell erreichte ich den Sile und lief an dessen Ufer Richtung Jesolo. Auf der rechten Seite tauchte ein großes Gewässer auf. Die frische Brise und der salzige Geschmack der Luft verrietten, dass es sich bereits um die Lagune von Venedig handelte.

Der Rother Wanderführer schlägt vor in Jesolo zu übernachten und am nächsten Tag die restlichen 23 km zum Markusplatz zu laufen. Ich ging lieber noch bis Lido di Jesolo weiter, um morgen mehr Puffer für die Hotelsuche in Venedig zu haben.

Lido di Jesolo unterscheidet sich nur wenig von anderen Badehochburgen dieser Welt. Kilometerlang reihen sich Hotels, Restaurants, Bars, Boutiquen, Souvenirshops und Bespaßungen für Kinder und Junggebliebene aneinander. Innerhalb von fünf Minuten sah ich mehr Frauen in schwarzen Slips unter weißen Leggings und Männer mit weißen Socken in Deichmann-Sandalen als auf der gesamten Tour bisher. Menschen und deren Geschmäcker sind unterschiedlich und das ist gut so. Ich würde trotzdem eingehen, müsste ich hier länger als eine Nacht bleiben. Dass hier jeder Tourist das italienische Personal auf deutsch oder seiner jeweiligen Landessprache anzusprechen scheint ohne zumindest ein „Buon giorno“ herauszubringen, brachte mich kurz davor davonzurennen und die Nacht auf Isomatte und Schlafsack am Strand zu verbringen.



Nach 50 Tagen erreichte ich das Mittelmeer.

Apropos Strand, bereits auf dem Weg zu meinem Hotel sah ich ihn zwischen den Betonburgen schimmern. Den Gang dorthin hob ich mir bis nach der abendlichen Pizza auf. Die meisten Touristen saßen beim Essen oder waren vom Regenschauer verscheucht worden. So hatte ich die Adriaküste fast für mich alleine. Obwohl sich hinter mir die hässliche Skyline von Lido di Jesolo auftürmte, blickte ich eine halbe Stunde lang ins offene Meer und genoss die rauschenden Wellen.

In 50 Tagen bin ich von Forchheim ans Mittelmeer gelaufen. Morgen werde ich die letzten Kilometer der bisher längsten Wanderung meines Lebens angehen. Am Nachmittag werde ich bereits auf dem Markusplatz in Venedig stehen.

Veni Vidi Venecia

51. Tag, Donnerstag, 13.9 - von Lido di Jesolo (0 m) nach Venedig (0 m) - 19 km, 5 hm Aufstieg, 5 hm Abstieg

Ich wunderte mich gestern warum mein Zimmer mit Balkon zur Vorderseite günstiger war als die Zimmer ohne Balkon zum Hinterhof. Nach meiner Rückkehr vom Strand wusste ich es. Das Zimmer lag über der Bar. Während der Happy Hour ging es schon turbulent zu, doch danach stand Karaoke auf dem Programm. An Schlafen war nicht zu denken. Den Karaokeabend schienen nur zwei Sangeskünstler zu bestreiten. Ein Teutone, vermutlich mit weißen Socken in Sandalen, der Gassenhauer wie „Wenn i mit dir tanz“ von Nicki sang, aber keinen Ton traf. Seine englische Kontrahentin hingegen hatte eine tolle Stimme. Sie wagte sich, vermutlich im schwarzen Slip unter weißer Leggings, an Whitney Houstons „How will I know“ und ähnlich Exaltiertem. Punkt Mitternacht war Ruhe. Die zeitige Bettruhe in den Berghütten liegt dem müden Wanderer eher.

Heute morgen nieselte es. Nanni und Johan simsten mir, dass sie wegen des schlechten Wetters einen Ruhetag einlegen und am nächsten Tag mit „der Familie“ nach Venedig laufen würden. Ich wollte keine weitere Nacht in Lido di Jesolo verbringen. Vor über sieben Wochen lief ich alleine los. Nun würde ich die Tour eben auch alleine beenden.

In Regenkleidung ging ich in fünf Stunden nach Punta Sabbione. Wer hier den Bus nimmt hat nichts verpasst, denn man läuft die ganze Zeit auf dem Gehweg einer viel befahrenen Straße. Meiner guten Laune tat dies keinen Abbruch. In Punta Sabbione endet die Festlandstraße. Ich stieg auf die Wasserstraße um und näherte mich Venedig mit dem Vaporetto. Rechtzeitig hörte es zu regnen auf.



Nach 51 Tagen erreichte ich Venedig.

Als ich die Lagunenstadt betrat, waren es nur noch ein paar Meter zum Markusplatz. Tausende Tauben und Touristen begrüßten mich. Nach 51 Tagen, 963 Kilometer und 29915 Höhenmeter über Mittelgebirge, Isarwege, Gipfel, Geröllfelder, Kletterpassagen, Schotterwege und Dämme erreichte ich den „schönsten Festsaal Europas“ (Napoleon). Ich war glücklich und stolz!



Tauben und Touristen auf dem Markusplatz.

Als ich genug vom Trubel, Glück und Stolz hatte, lief ich durch möglichst abgelegenen Gassen und an kleinen Kanälen entlang zur Zimmervermittlung am Bahnhof Santa Lucia. Die günstigste Unterkunft, die mir die Dame hinter dem Schalter anbieten konnte, kostete 175 EUR pro Nacht. In Mestre auf dem Festland war sogar etwas für 160 EUR zu haben. Ich verknipte mir den Kommentar „Ich will doch nur ein Zimmer mieten und nicht kaufen“ und löste im Bahnhof gegenüber ein Ticket in die 30 Minuten entfernte Studentenstadt Padua. Die Taktik ging wie schon bei meinem letzten Venedigbesuch auf. Für ein fünftel des venezianischen Preises schlafte ich in einem tadellosen Zimmer in ruhiger Nachbarschaft.

Morgen werde ich den Tag in Venedig verbringen. Dort bekomme ich dann die Kanäle und Palazzi zu Gesicht, die ich mir heute beim Blick aus dem Hotelfenster nur denken kann. Mal sehen, ob mir der eine oder andere München-Venedig-Wanderer über den Weg läuft.

Finale Grande am Canal Grande

52. und letzter Tag, Freitag, 14.9 - in Venedig

Der letzte Tag meiner Tour versprach ein schöner zu werden. Blauer Himmel, Sonnenschein, 22 Grad. Früh nahm ich die Regionalbahn nach Venedig, um noch möglichst viel von der „Perle an der Adria“ zu haben.

Fast zehn Stunden lief ich an Kanälen entlang, über Brücken, durch Gassen und über Piazzzi. Bleibt man auf der Hauptroute kann man schnell genug von der Lagunenstadt haben. Das Gedränge in der Menschenmenge, der Nepp und die Angst vor Taschendieben ließen mich bald andere Wege einschlagen. Ohne Karte und Ziel entdeckte ich so die Stadt von einer anderen Seite.

Ich fand Kanäle ohne Gondeln, Gassen ohne Souvenirläden und Bars, in denen man keine fünf Euro für einen Espresso zahlt. Abseits vom Touristenterrorismus kickte mir ein Junge seinen Fußball zu, klopfte mir ein Senior auf die Schulter, ohne dass ich wusste warum, und machte mich eine ältere Dame darauf aufmerksam, dass mein Stadtplan kurz davor war aus meiner Hosentasche zu rutschen.



Gondeln warten auf Kundschaft.

Mittags verspeiste ich in der etwas versteckten Rosticceria Gislou vorzügliche Spaghetti Pomodoro. Trotz der zentralen Lage unweit der Rialto-Brücke verschlägt es hier fast nur Einheimische. Die Neonbeleuchtung und die einsprachige Speisekarte dürfte viele Besucher abschrecken.



„Paolo, wo kommen eigentlich all die Wanderer her?“

Am Nachmittag bekam ich eine SMS vom „Pärchen“. Es war kurz vor Venedig. Wir verabredeten uns an der Schiffsanlegestelle. Auf dem Weg dorthin traf ich völlig unerwartet „die Familie“. Das Schicksal wollte es, dass die alte Sechsergruppe noch einmal zwei Stunden zusammen verbringt. Für einen unfreiwilligen Lacher sorgte Johan. Beim Versuch ein Unterwasserfoto von einem Kanal zu machen, rutschte er auf der glitschigen Stufe aus und landete bis zur Hüfte im schmutzigen Lagunenwasser.



Johan, Nanni, Reinhard, Yannik und Annika beim Orientieren in Venedig.

Am Canal Grande verabschiedeten wir uns. Die letzten Wochen liefen wir uns immer wieder über den Weg und verbrachten viel Zeit miteinander. Ich konnte mir kaum vorstellen, dass wir nun endgültig getrennte Wege gehen würden. „Die Familie“ wollte noch zwei Tage in Venedig bleiben. „Das Pärchen“ wird seine einjährige Reise fortsetzen. Ich hingegen fuhr mit dem Vaporetto über den Canal Grande zum Bahnhof. Von dort nahm ich den Zug zurück nach Padua.



Der Canal Grande.

Morgen früh werde ich nach der zweiten Nacht in Padua mit dem Zug nach Forchheim fahren. In neun Stunden die Strecke zurückzulegen, für die ich zu Fuß über 50 Tage brauchte, fühlt sich seltsam an. Trotzdem erscheint es mir die einfachste und bewussteste Art der Rückreise zu sein. Nach Hause laufen wollte ich dann doch nicht, zu sehr freue ich mich nun meine Freundin Stephi, meine Familie, meine Freunde und mein Franken wiederzusehen.

Anhang

Statistiken meiner Wanderung nach Venedig



Kloster Schäftlarn im Isartal

2 Paar Wanderschuhe
5 Kilogramm abgenommen
6 Ruhetage
14 Kilogramm Gepäck
21 Kilometer pro Wandertag
43 Kilometer auf der längsten Etappe
46 Wandertage
52 Tage
55 Euro Ausgaben pro Tag
237 Insektenstiche
650 Höhenmeter im Aufstieg pro Wandertag
655 Höhenmeter im Abstieg pro Wandertag
963 Kilometer
1001 Begegnungen und Geschichten
1800 Höhenmeter im Anstieg auf der bergigsten Etappe
2877 Euro Ausgaben
29915 Höhenmeter im Aufstieg
30151 Höhenmeter im Abstieg
1700000 Schritte

Etappendetails

01. Forchheim (266 m) - Dorfhaus (366 m), 27 km, 450 hm Aufstieg, 350 hm Abstieg
02. Dorfhaus (366 m) - Osternohe (386), 23 km, 350 hm Aufstieg, 330 hm Abstieg
03. Osternohe (386 m) - Engelthal (371 m), 18 km, 350 hm Aufstieg, 365 hm Abstieg
04. Engelthal (371 m) - Altdorf bei Nürnberg (444 m), 14 km, 250 hm Aufstieg, 177 hm Abstieg
05. Altdorf bei Nürnberg (444 m), Kastl (474 m), 34 km, 500 hm Aufstieg, 470 hm Abstieg
06. Kastl (474 m) - Hohenburg (389 m), 13 km, 50 hm Aufstieg, 105 hm Abstieg
07. Hohenburg (389 m) - Dietldorf (379 m), 28 km, 500 hm Aufstieg, 510 hm Abstieg
08. Dietldorf (379 m) - Kallmünz (379 m), 14 km, 300 hm Aufstieg, 300 hm Abstieg
09. Kallmünz (379 m) - Regensburg (389 m), 36 km, 800 hm Aufstieg, 790 hm Abstieg
10. Ruhetag in Regensburg (389 m)
11. Regensburg (389 m) - Kelheim (344 m), 25 km, 350 hm Aufstieg, 395 hm Abstieg
12. Kelheim (344 m) - Schwaig (354 m), 27 km, 200 hm Aufstieg, 190 hm Abstieg
13. Schwaig (354 m) - Seysdorf (454 m), 36 km, 250 hm Aufstieg, 150 hm Abstieg
14. Seysdorf (454 m) - Freising (449 m), 24 km, 300 hm Aufstieg, 305 hm Abstieg
15. Freising (449 m) - München (519 m), 40 km, 150 hm Aufstieg, 80 hm Abstieg
16. München (519 m) - Solln (539 m), 13 km, 30 hm Aufstieg, 10 hm Abstieg
17. Ruhetag in Solln (539 m)
18. Ruhetag in Solln (539 m)
19. Solln (539 m) - Wolfratshausen (574 m), 28 km, 130 hm Aufstieg, 95 hm Abstieg
20. Wolfratshausen (574 m) - Bad Tölz (644 m), 29 km, 250 hm Aufstieg, 180 hm Abstieg
21. Bad Tölz (644 m) - Tutzingener Hütte (1327 m), 25 km, 1350 hm Aufstieg, 667 hm Abstieg
22. Tutzingener Hütte (1327 m) - Jachenau (787 m), 10 km, 350 hm Aufstieg, 890 hm Abstieg
23. Jachenau (787 m) - Hinterriß (927 m), 24 km, 650 hm Aufstieg, 510 m Abstieg
24. Hinterriß (927 m) - Karwendelhaus (1765 m), 14 km, 900 hm Aufstieg, 62 hm Abstieg
25. Karwendelhaus (1765 m) - Halleranger Alm (1755 m), 14 km, 1450 hm Aufstieg, 1460 hm Abstieg
26. Halleranger Alm (1755 m) - Hall in Tirol (570 m), 13 km, 350 hm Aufstieg, 1535 hm Abstieg
27. Hall in Tirol (570 m) - Voldertalhütte (1375 m), 13 km, 900 hm Aufstieg, 95 m Abstieg
28. Voldertalhütte (1375 m) - Lizumer Hütte (2020 m), 17 km, 1400 hm Aufstieg, 755 hm Abstieg
29. Lizumer Hütte (2020 m) - Spannagelhaus (2530 m), 18 km, 1800 hm Aufstieg, 1290 hm Abstieg
30. Spannagelhaus (2530 m) - Olpererhütte (2389 m), 7 km, 500 hm Aufstieg, 641 hm Abstieg
31. Olpererhütte (2389 m) - Stein (1564 m), 14 km, 500 hm Aufstieg, 1325 hm Abstieg
32. Ruhetag in Stein (1564 m)
33. Stein (1564 m) - Pfunders (1154 m), 20 km, 1200 hm Aufstieg, 1610 hm Abstieg
34. Pfunders (1154 m) - Kreuzwiesen Alm (1925 m), 29 km, 1300 hm Aufstieg, 529 hm

Abstieg

35. Kreuzwiesen Alm (1925 m) - Schlüterhütte (2300 m), 22 km, 1400 hm Aufstieg, 1025 hm Abstieg
36. Schlüterhütte (2300 m) - Wolkenstein (1563 m), 14 km, 730 hm Aufstieg, 1467 hm Abstieg
37. Wolkenstein (1563 m) - Rifugio Viel dal Pan (2436 m), 18 km, 1450 hm Aufstieg, 577 hm Abstieg
38. Rifugio Viel dal Pan (2436 m) - Alleghe (981 m), 25 km, 250 hm Aufstieg, 1705 hm Abstieg
39. Alleghe (981 m) - Rifugio Coldai (2131 m), 8 km, 1200 hm Aufstieg, 50 hm Abstieg
40. Rifugio Coldai (2131 m) - Rifugio Bruto Carestiato (1834 m), 21 km, 1050 hm Aufstieg, 1347 hm Abstieg
41. Rifugio Bruto Carestiato (1834 m) - Rifugio Pramperet (1857 m), 14 km, 800 hm Aufstieg, 777 hm Abstieg
42. Rifugio Pramperet (1857 m) - Rifugio Pian de Fontana (1632 m), 8 km, 600 hm Aufstieg, 825 hm Abstieg
43. Rifugio Pian de Fontana (1632 m) - Rifugio 7° Alpini (1502 m), 16 km, 1700 hm Aufstieg, 1830 hm Abstieg
44. Rifugio 7° Alpini (1502 m) - Belluno (432 m), 15 km, 380 hm Aufstieg, 1450 hm Abstieg
45. Ruhetag in Belluno (432 m)
46. Belluno (432 m) - Rifugio Col Visentin (1764 m), 19 km, 1600 hm Aufstieg, 268 hm Abstieg
47. Rifugio Col Visentin (1764 m) - Tarzo (274 m), 21 km, 150 hm Aufstieg, 1640 hm Abstieg
48. Tarzo (274 m) - Ponte della Priula (70 m), 30 km, 630 hm Aufstieg, 834 hm Abstieg
49. Ponte della Priula (70 m) - Musile di Piave (5 m), 43 km, 90 hm Aufstieg, 155 hm Abstieg
50. Musile di Piave (5 m) - Lido di Jesolo (0 m), 23 km, 20 hm Aufstieg, 25 hm Abstieg
51. Lido di Jesolo (0 m) - Venedig (0 m), 19 km, 5 hm Aufstieg, 5 hm Abstieg
52. Ruhetag in Venedig

10 Gründe von München nach Venedig zu gehen

Dieser Text erschien Mitte Januar 2013 auf meinem Blog [Einfach bewusst](#). Auch die Kommentare am Ende des Blogartikels dürften für München-Venedig-Wanderer von Interesse sein.

Im letzten Sommer erfüllte ich mir den über zwanzig Jahre lang gehegten Traum von München nach Venedig zu gehen (genauer gesagt bin ich bereits in meinem Wohnort Forchheim gestartet). Es wurde eine der unvergesslichsten Reisen meines Lebens. Zum Zeitpunkt der Tour war ich 40 Jahre alt und hatte außer regelmäßigen Wanderungen im Mittelgebirge ewig keinen Sport gemacht. So jemandem traut man eine Alpenüberquerung gar nicht zu, oder. Immerhin müssen 550 Kilometer, 25000 Höhenmeter und eine Millionen Schritte bewältigt werden.

Doch wer einigermaßen fit ist, kann diese Tour über die Alpen konditionell schaffen. Den inneren Schweinehund muss man bei den vielen An- und Abstiegen allerdings besiegen können. Zudem sollte man die Gefahren im Hochgebirge nicht unterschätzen. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung, ein paar Probetouren in den Alpen dringend anzuraten.

Es gibt reichlich Gründe, diese einen guten Monat dauernde Wanderung zu machen. Auf zehn davon gehe ich näher ein.

1. München

München zählt zu den schönsten Großstädten Deutschlands. Hier eine Fernwanderung zu beginnen, bietet sich nicht nur deswegen an. Die Anfahrt mit der Bahn gestaltet sich problemlos, der Marienplatz - der Startpunkt der Tour - ist vom Bahnhof in wenigen Minuten zu erreichen und zur Isar, der der Wanderer die ersten Tage flussaufwärts folgt, ist es auch nur ein Katzensprung.

2. Minimalismus

Wer jemals Venedig erreichen möchte, muss sich auf das Wesentliche beschränken. Man kann nur das Nötigste mitnehmen, denn man trägt die gesamte Ausrüstung auf dem Rücken. Tagsüber gilt es die Etappe zu bewältigen, nach Ankunft auf der Berghütte sich zu regenerieren. Kommunikation mit den Daheimgebliebenen ist nur eingeschränkt möglich. Minimalismus bedeutet, sich vom Ballast des materiellen Überflusses, von negativen Beziehungen und unnötigen Verpflichtungen zu trennen. Diese Einfachheit ist in unserem komplizierten Alltag meist unbekannt. Auf dieser Fernwanderung wird man sie erleben und als befreiend empfinden.

3. Nachhaltigkeit

Die Stadt hinter sich lassen, sich an der frischen Luft bewegen, malerische Landschaften genießen: Der Trend zum Natururlaub wächst. Umwelt- und sozialverträglich ist dieser aber per se nicht. Die Wanderung von München nach Venedig kann eine nachhaltige Reise werden. Die Beine sind das Fortbewegungsmittel mit den geringsten CO₂-Emissionen. Da der Ausstoß des zur Erderwärmung beitragenden Treibhausgases bei

Flügen sehr hoch ist, sollten sowohl An- als auch Rückreise mit der Bahn oder dem Bus erfolgen. Auch der Verlockung, Anstiege mit der Seilbahn zu überbrücken, kann man widerstehen, wenn genügend Kraft in den Beinen steckt. Wer schließlich Fauna und Flora schützt, indem er die ausgewiesenen Pfade nicht verlässt, hat in Sachen Nachhaltigkeit vieles richtig gemacht.

4. Die Alpen

Nacheinander überschreitet der München-Venedig-Wanderer das Karwendelgebirge, die Tuxer Alpen, die Zillertaler Alpen und die Dolomiten. Der Weg wird ihm sein Leben lang in Erinnerung bleiben. Die Alpen müssen sich in Sachen Schönheit, Faszination und Vielfalt vor keinem Gebirge der Welt verstecken, auch wenn andere weit höher aufragen.

5. Begegnungen

Begegnungen mit Menschen sind das Salz in der Suppe jeder Fernwanderung. Zwischen Marienplatz und Markusplatz trifft man auf Hüttenwirte, Bergbauern, Dorfbewohner und andere Einheimische. Eine richtige Beziehung kann man jedoch nur zu den Wanderern aufbauen, die ebenfalls auf dem Traumpfad München-Venedig unterwegs sind. Immer wieder sieht man bekannte Gesichter. Man läuft tagsüber zusammen ein Stück des Weges oder teilt sich abends einen Tisch auf der Berghütte. Durch die gemeinsame Passion kommt man schnell ins Gespräch. Herkunft, gesellschaftliche Position und Generation spielen keine Rolle. Die Atmosphäre in den Alpen ist sowieso sehr gemeinschaftlich. Man hilft sich gegenseitig mit Pflastern aus, diskutiert über das Wetter der kommenden Tage und läuft gefährliche Abschnitte zusammen. Nanni und Johann, ein Pärchen auf Hochzeitsreise, sah ich zum ersten Mal kurz hinter München. Obwohl wir uns nicht verabredeten, trafen wir uns in den nächsten vier Wochen regelmäßig. Mehrmals liefen wir tagelang miteinander, gingen durch Dick und Dünn, trennten uns und standen später freudig überrascht wieder voreinander.

6. Entdeckung der Langsamkeit

Die heutige Zeit ist von Schnellebigkeit und Reizüberflutung geprägt. Unter der Woche sind wir auf der Arbeit stark beansprucht, stopfen aber auch unsere Freizeit mit Hobbys und Terminen voll. Am Samstag machen wir den Konsumterror mit, anstelle innezuhalten. Am Sonntag sitzen wir vier Stunden im Auto, um zwei Stunden durch die Natur zu hetzen. Diesem Unsinn kann man – zumindest auf Zeit – entsagen, indem man so langsam wie möglich und so schnell wie nötig nach Venetien wandert. Ich bin davon überzeugt, dass es uns besser gehen würde, wenn wir mehr gingen.

7. Gewichtsreduktion

Eigentlich ist es ganz einfach abzunehmen. Man führt dem Körper weniger Energie in Form von Essen und Trinken zu, als durch Grundumsatz und Bewegung verbraucht werden. Wie schwer das in unserem vom Verharren geprägten Alltag ist, weiß jeder. Umso schneller purzeln die Pfunde auf dem Traumpfad München-Venedig. Bei täglich durchschnittlich 20 Kilometer Wegstrecke, 1000 Höhenmeter Aufstieg und 1000 Höhenmeter Abstieg verbraucht man derart viele Kalorien, dass diese über die

Nahrungsaufnahme kaum ausgeglichen werden. Ich verlor mit dieser "Wunderdiät" mehr als fünf Kilogramm Körpergewicht.

8. Gesundheit

Bewegung an der frischen Luft hat nachweislich gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper und Geist. Sie vermindert das Risiko an Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes und Depressionen zu erkranken. Der Wanderer freut sich über mehr Fitness, mehr Glücksgefühle und mehr Lebenserwartung. Nach meiner Rückkehr fühlte mich so gesund wie seit einer Ewigkeit nicht mehr. Dieses neue Lebensgefühl wollte ich nicht mehr verlieren. Nach acht Jahren Pause begann ich wieder mit dem Basketballspielen und zum ersten Mal in meinem Leben schnürte ich regelmäßig die Laufschuhe.

9. Selbstvertrauen

Wer zu Fuß von München nach Venedig läuft, vollbringt Außergewöhnliches. Zurecht steht der Ankömmling stolz auf dem Markusplatz. Mein Selbstvertrauen war in jedem Fall viel größer als ein paar Wochen zuvor, als ich voller Zweifel startete. Dieses gewonnene Selbstvertrauen verleiht einem auch nach der Rückkehr Flügel. Wer es über die Alpen schafft, sollte doch die Herausforderungen im Alltag mit links bewältigen. Für überfällige Veränderungen kann nun der richtige Zeitpunkt sein. Was ich schon lange ahnte, wurde unterwegs Gewissheit: Ich lasse in Zukunft das ungeliebte Programmieren sein und mache mich als freier Autor selbstständig.

10. Venedig

Nach über vier Wochen auf dem Markusplatz anzukommen, ist das Finale Grande einer an Höhepunkten reichen Wanderung. Trotz Touristenmassen und Problemen mit verfallenden Palästen und häufigen Überschwemmungen gilt Venedig als eine der schönsten Städte der Welt. Zum Glück ist La Serenissima („die Durchlauchtigste“) weitläufig genug. So findet sich abseits des Besucherstroms sicher eine schöne Piazza, auf der man in Ruhe auf die ereignisreiche Alpenüberquerung zurückblicken kann.

Weiterführende Links

München-Venedig-Seite von Gerhard von Kapff:

<http://muenchenvenedig.com/>

München-Venedig-Seite von Petra und Gerhard Zwerger-Schoner:

<http://www.muenchen-venedig.net/>

München-Venedig-Seite von Eva-Maria Troidl und Stefan Lenz:

<http://www.muenchenvenedig.de/>

München-Venedig-Reisebericht von Peterhans Hendel:

<http://www.ph2.net/ph/Muenchen%20-%20Venedig1.html>

Infos zum Traumpfad München-Venedig auf fernwege.de:

<http://www.fernwege.de/d/muenchen-venedig/index.html>

Webseite des deutschen Alpenvereins:

<http://www.alpenverein.de/>

10 Gründe von München nach Venedig zu gehen:

<http://www.einfachbewusst.de/2013/01/10-gruende-von-muenchen-nach-venedig-zu-gehen/>

Fotoimpressionen: Traumpfad München-Venedig:

<http://www.einfachbewusst.de/2013/05/fotoimpressionen-traumpfad-muenchen-venedig/>

Gastbeitrag von mir über meine Alpenüberquerung:

<http://www.littlemissitchyfeet.com/gastbeitrag-zu-fus-uber-die-alpen/>

Interview mit mir über die Alpenüberquerung:

http://www.adventure-magazin.de/Alpencross_per_pedes.htm

Bücher-Tipps

Die folgenden Publikationen kann ich uneingeschränkt empfehlen.

München - Venedig. Vom Marienplatz zum Markusplatz

von Dirk Steuerwald, Stephan Baur und Vera Biehl

Bergverlag Rother, 2. Auflage 2012, 200 Seiten, 14,90 EUR

Mit zwei Elefanten über die Alpen - Eine Familie wandert von München nach Venedig

von Gerhard von Kapff

terra magica, 2. Auflage 2011, 208 Seiten, 19,99 EUR

Traumpfad München - Venedig: Auf der Grassler-Route von der Isar an die Adria

von Ludwig Graßler, Stefan Lenz und Eva-Maria Troidl

Bruckmann, 2010, 144 Seiten, 29,99 EUR

Zu Fuß über die Alpen - Am Traumpfad von München nach Venedig (DVD mit 50-seitigem Booklet)

von Petra und Gerhard Zwerger-Schoner

GP MEDIAVISION Zwerger-Schoner OG, 2013, 62 Minuten, 17,90 EUR