



Hoch und runter, immer wieder: Der europäische Fernwanderweg E5 ist nichts für Weicheier – er durchquert die Lechtal Alpen in Tirol. Belohnt wird man mit spektakulären Panoramen

GETTY IMAGES/MALZAHN (5)

In sieben Tagen über die Alpen

Wer eine Bergwanderung von Oberstdorf nach Meran wagt, läuft durch drei Länder – und stößt an seine Grenzen. Unser Autor hielt durch

N

ur der nächste Schritt zählt. Alles andere ist nicht von Belang: weder der Himmel noch der Schnee, auch nicht die Felsen. Ich habe die dicke Stadtluft gegen dünner werdenden Sauerstoff in den Bergen getauscht. Freiwillig. Und überquere jetzt zu Fuß die Alpen. Im Frühsommer. Mitten durch eine geschlossene Schneedecke. Also: Augen geradeaus. Mein Blick heftet sich stur auf die Fußstapfen meines Vordermanns. Dessen etwa 50 Zentimeter in den kompakten Schnee getriebener Abdruck hat

VON CLAUD CHRISTIAN MALZAHN

höchste Priorität für mich. Ich muss jetzt nämlich nur noch meinen rechten Bergschuh, Größe 41, genau in die Spur steuern, dann kann eigentlich nichts passieren. Besser noch: schwingvoll in den Abdruck treten, dann klemmt man mit der Schuhspitze ein bisschen fest; hier, am Schneehang, irgendwo in den Ötztal Alpen, auf 3000 Meter Höhe bei 45 Grad Steigung.

Mitte Juni laufe ich von Oberstdorf nach Meran – auf dem europäischen Wanderweg E5. Mit dem Auto braucht man etwa fünf Stunden. Zu Fuß dauert die Reise sieben Tage. Der E5 verbindet die französische Atlantikküste mit Norditalien. Am spannendsten ist die Tour auf der Etappe von Bayern nach Südtirol: Tiefe Schluchten und einsame Hütten, Pässe und Gipfel, Wasserfälle und Wildbäche, Steinbock und Murmeltier, Enzian und Edelweiß – der Reisekatalog und auch die vielen Videos im Internet, gedreht von Leuten, die vor mir diese Tour gewagt haben, versprechen eine Bilderbuchreise durch Europas aufregendstes Gebirge.

Eine Woche strammes Wandern von Deutschlands südlichster Gemeinde bis zum norditalienischen Meran habe ich mir vorgenommen. Ganz vorn läuft Ernst Schranzhofer, ein staatlich geprüfter Bergführer. Von 160 Bewerbern kommen bei der Prüfung nur etwa 20 durch. Ernst hat es auf An-

hieb geschafft. Ernst ist in den Kitzbüheler Alpen groß geworden und mit seinen 54 Jahren so unverändert fit, dass einem bei seinem Anblick mit schlechtem Gewissen aller Mühsigang einfällt, dem man sich in seinem Leben schon hingegeben hat. Wenn wir abends kaputt auf den Matratzen liegen, könnte Ernst die Tour noch mal absolvieren – doppelt so schnell und vermutlich mit verbundenen Augen. Ernst Schranzhofer ist bei dieser Wanderung nicht nur unser Tour-Guide. Er ist unsere Lebensversicherung auf zwei bergfesten Beinen.

Denn wir sind die ersten, die in diesem Jahr losmarschieren. Und deshalb ist die Wanderung auch viel schwerer als gewöhnlich. Am Ende der Tour habe ich etwa 100 Wanderkilometer und rund 8000 Höhenmeter sowie zwei Dreitausender-Pässe hinter mir. Und bin eine gefühlte Million Mal im Schneefeld eingebrochen.

Vom berühmten Wanderweg E5 habe ich nur die Hälfte gesehen: Er lag wegen des langen Winters in diesem Jahr auch im Juni noch unter Schneefeldern und Lawinen begraben. Unsere elfköpfige Wandergruppe – abenteuerlustige Berliner, wackere Franken und tapfere Rheinländer – muss sich also selbst eine Gasse durch die Bergwelt bahnen.

Am dritten Tag stehe ich irgendwo in den Ötztal Alpen, auf halbem Weg von der Gletscherstube des Mittelbergs hinauf zur Braunschweiger Hütte. Der Weg zu der auf 2759 Meter gelegenen Herberge des Deutschen Alpenvereins ist normalerweise für geübte Wanderer kein großes Problem. Heute aber schon. Der Schnee liegt noch bis zu einem Meter hoch, die E5-Route verschwindet nach einer Stunde unter weißem Firn. Ernst hat Alfi, einen zweiten, ebenso strammen Bergführer aus der Gegend, gebeten, uns zu helfen. Allein wäre er den Berg nicht angegangen. Zu gefährlich heute. Also läuft Alfi voraus und schleift Spuren in den Schnee, die Ernst dann mit seinen schweren Bergschuhen quasi zementiert. Die beiden schlagen Mitte Juni eine Schneise durch die schneebedeckte Bergwelt, legen eine kalte Treppe, die wir konzentriert hinaufsteigen. An einer rutschigen Ecke bringen uns die Bergführer einzeln am Seil auf eine eisige Anhöhe.

Ich laufe hinter den beiden, als es passiert. Ein Murren, das sich bis zum Grollen steigert. Dann dröhnt der Berg gegenüber. Er liegt etwa 700 Meter Luftlinie entfernt, scheint uns etwas zuzurufen, uns anzuschreien. Der Berg rieselt. Eine Lawine dröhnt herunter. Ernst und Alfi bleiben stehen und sehen sich stumm an. Ein jäher, kalter Luftzug schnellert herüber, von Ferne rasen die Schneefelder die Steilhänge hinunter. Das höllenspektakel dauert etwa eine Minute. Dann kehrt wieder Ruhe ein.

Mit so einer Lawine kann man keinen Kompromiss schließen. Da hilft kein Mediator, keine Uno, kein Minderheitenschutz. Wenn sie ins Rutschen kommt, herrscht sie total. „So a Lawine“, sagt Ernst knapp, „die zaquetscht di wi a Zitrone“. Abbrechen? Nein. Wir kraxeln weiter, Schritt für Schritt, nach vier Stunden und einer gefühlten Ewigkeit sind wir oben. Uff.

Unsere etwa acht Kilo schweren Rucksäcke, die wir in den vergangenen Tagen durch Berg und Tal geschleppt haben, wurden heute von einer Materialbahn zur Braunschweiger Hütte hinauftransportiert. In diesem Jahr sind wir die ersten Gäste. Es gibt sogar heißes Wasser. Viermal übernachteten wir auf unserer Tour auf Almhütten, zweimal im Hotel. In der Ausrüstung darf Ohropax deshalb nicht fehlen: Irgendeiner schnarcht immer. Schlafen ist bei einer Bergtour ohnehin Luxus. Der Organismus läuft auf Hochtouren, Murmeltiere zählen bringt nicht viel. Immerhin: Mückenspray braucht man in 3000 Meter Höhe definitiv nicht. Aber Aspirin für das abendliche Überall-Aua – und Voltaren für die Schultern, weil der Rucksack nicht richtig sitzt. Oder eine Massage. In meiner Gruppe ist auch eine Physiotherapeutin mit von der Partie – aus verständlichen Gründen wird Moni im Handumdrehen das beliebteste Mitglied der Bergpartie.

Einen Rucksack trägt man beim Wandern am besten auf der Hüfte, soll heißen: Die Schulterriemen müssen Spiel haben, das Gewicht liegt auf den Lenden. Ansonsten ist man, was die Kleidung betrifft, im Alpensommer besser auf alles vorbereitet: In den sieben Tagen, die wir unterwegs sind, brennt in einem Moment noch die Sonne, eine Stunde später stehen wir im Schneereggen und spannen Schirme auf (die der Veranstalter vor Abreise freundlicherweise austeilt). Der Schnee setzt den Lederschuhen zu, das Wasser kommt durch: Ein zweites paar Socken sollte man immer griffbereit haben. Vor der Alpenüberquerung habe ich Wanderstöcke noch für überflüssige Accessoires älterer Flachlandwanderer gehalten. Aber wenn man 1200 Höhenmeter an einem Tag bewältigt, leisten sie bergauf und bergab nicht nur im Tiefschnee wichtige Dienste.

Es sind, neben den großen, atemberaubenden Panoramen von Sonnenuntergängen und sternklaren Nachthimmeln, gerade die kleinen Wandermomente, die uns für die strapazierten Muskeln belohnen. Enzian wächst hier oben so häufig wie Butterblumen im Berliner Tiergarten, immer wieder unterbricht Ernst den Aufstieg, um uns die florale Pracht der Alpenlandschaft zu zeigen: Glockenblumen, Fett- und Leinkraut, Maßliebchen, Steinquendel und, natürlich, der Meisterwurz. Den

gräbt Ernst aus, schneidet ihn an: Er riecht entfernt nach Ingwer und bildet die Basis für einen, sagen wir, unvergesslichen Schnaps. Den trinkt man besser mit müden Füßen auf der Hütte; da schmeckt auch das Weißbier abends viel besser als unten im Tal oder zu Hause auf dem Balkon.

Alles gut und schön, Flora, Fauna, Berg und Tal. Aber abends kriecht doch eine beklemmende Frage das Tal den Berg bis zum Hüttenschlafsack hinauf: Was mache ich hier eigentlich? Hab' ich sie noch alle? Warum tue ich mir das an? Das ist doch alles viel zu anstrengend!

In unserer Gruppe ist der Jüngste ein 36-jähriger Fensterinstallateur aus Köln, der Älteste ein 61-jähriger Polizist aus Berlin, der gerade in Pension geschickt und von seinen Kindern und Kollegen mit einem Gutschein für die Alpenüberquerung beglückt worden ist. Aber das Gros der Truppe ist so um die 50. Die meisten Überraschungen im Leben, ob gute oder schlechte, liegen hinter uns. Wir wissen inzwischen, dass die schiere Existenz auch so eine Art Alpenüberquerung ist. Mal geht es rauf, mal runter, zwischendurch tun die Knie oder die Schultern weh, jeder hat sein Päckchen zu tragen – aber am Ende des Tages sind wir allemal angekommen.

Past alle aus unserer Gruppe haben Kinder. Die sind nun selbst bald erwachsen. Für manche ist es der erste Urlaub ohne Nachwuchs seit 16, 17 Jahren. Was die zu Hause wohl treiben? Steht die Bude noch? Wir wandern im Wesentlichen durch Funklöcher, Kontrollanrufe und Fernsteuerung fallen aus – eine elterliche Übung für die Zukunft. So eine Alpenüberquerung hat also eine Menge mit dem wahren Leben zu tun. Und dieses Leben, mit seinen Höhen und Tiefen, dieses Leben mit seinen Lachanfällen, Weinkrämpfen, seinen Sonnenuntergängen und seinen Vollmondsekunden, dieses Leben, in dem wir gelacht, geweint, die Zähne zusammengebissen oder die Zähne gezeigt haben: Das alles kann man nach zehn, zwölf Stunden täglichem Bergmarsch abends beim Enzian noch einmal in Ruhe aus alpiner Höhe angucken. Dann werden Sie sich wundern, wie zufrieden Sie eigentlich sind.

Sie können die Alpen natürlich auch komplett ohne Moral von der Geschichte überqueren. Am Ende des Tages ist so eine Tour auch keine metaphysische, sondern eine körperliche Erfahrung. Ohne Vorbereitung geht das nicht gut aus. Wer im Sommer über die Berge will, sollte spätestens im Herbst des Vorjahres anfangen, zu trainieren. Man muss keinen Marathon laufen können. Aber zehn Stunden Wandern am Stück sollte man sich zutrauen. Eine gute Kondition ist das eine, eine gewisse mentale Trittfestigkeit das andere. Wer

einen Meter tief im Schnee versinkt, sollte nicht gleich um Hilfe rufen, sondern zunächst mal allein versuchen, da wieder rauszukommen. Und wenn Ihnen beim Anblick des Abhangs schwindelig wird: Dann sehen Sie eben woanders hin. Zeitgenossen mit Höhenangst sollten besser zu Hause bleiben – oder eine Wattwanderung buchen.

Am letzten Tag geht es vom österreichischen Vent über den Similaunpass hinüber nach Italien. Mein Rucksack ist im Auto unterwegs, eine Teilnehmerin hat nämlich aufgegeben und legt die letzte Etappe mit dem Taxi zurück. Das bedeutet: Ich habe acht Kilo weniger zu schleppen. Nach drei Stunden, als abermals ein Schneefeld beginnt, schicke ich ein Dankgebet gen Himmel: Ohne Rucksack entgehe ich der elenden Plackerei. Wir sind zeitig aufgebrochen, aber gegen zehn Uhr knallt die Sonne hart auf den Schnee. Es taut. Ich breche ein, stecke hüfthoch im Loch. Ernst zeigt mir, wie man den weichen Schnee überlistet: Man schleicht wie beim Langlauf. So gleite ich den Hang hoch. Irgendwie klappt es.

Aber die beiden Kölner, die hinter mir laufen, können machen, was sie wollen. Bisher machte ihnen auch der steilste Anstieg nichts aus. Doch jetzt bringen sie mit ihren 1,90 beziehungsweise zwei Metern ordentlich Gewicht auf den Pappschnee, der Rucksack gibt ihnen den Rest. Bei fast jedem zweiten Schritt brechen sie ein. Das kostet Kraft. Pro Stunde vernichten sie geschätzte 1000 Kalorien. Eine brutale Diät.

Die Similaunhütte liegt auf 3018 Meter. Tom, ein Angestellter aus Bamberg, der bisher noch jeden Berg hochgejoggt ist, bekommt hier plötzlich Probleme: Er wandert in kurzen Hosen. Der Schnee ist nicht sein Problem, sondern die Sonne. Zwei Tage später wird sein Hausarzt Verbrennungen zweiten Grades diagnostizieren. Ohne Lichtschutzfaktor 30 bis 50 sollte bei schönem Wetter niemand die Hütte verlassen.

Der Abstieg auf Südtiroler Seite ist noch einmal abenteuerlich, die gespurten Schneisen hinunter laufen wir etappenweise einzeln. Zu zweit könnten sich Schneebretter lösen. Der Thrill ist jetzt fast schon Routine. Gegen vier Uhr nachmittags sitzen wir bei Rotwein und Tiroler Speck in einer Almhütte mit Blick auf den Vernagt-Stausee. Wir haben es geschafft.

Nächstes Jahr noch mal? Aber immer!

Die Teilnahme an der Reise wurde unterstützt von Alpincenter Oase in Oberstdorf und von Tourismus Oberstdorf. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter www.axelspringer.de/unabhaengigkeit



Strapazios: Schneefelder an der deutschen Grenze, mitten im Juni



Ganz entspannt: Autor Claus C. Malzahn



Past geschafft: Brotzeit mit Blick auf den Vernagt-Stausee in Südtirol