

# „EINSTÖCKIG“

## Reisebericht und Motivationsschreiben für „körperlich Angeschlagene“

Ein unglücklicher Fahrradsturz mit Schulterreckgelenksprengung, geprellten Rippen und aufgeschürftem Knie eine Woche vor unserer Traumreise in die Alpen zwangen mich zu vielen Gedanken: Reise absagen? Mitfahren und nur den Gepäcktransport nutzen? Einzelne Abschnitte laufen?...

Aber ich wollte es unbedingt versuchen und so brachen wir auf. Montag um 13 Uhr Treffpunkt in Oberstdorf am OASE-Büro – statt Rucksack trug ich Rucksack-Verband und die 8 anderen Gruppenmitglieder machten sich im ersten Moment über den etwas größeren Rucksack meines Mannes lustig. Immerhin hatte ich mir noch schnell eine Hüfttasche gekauft und da passten Regenjacke, -hose, Proviant und Wasser gut hinein.

Beim Durchqueren von Oberstdorf mischten sich die Teilnehmer bereits bunt durcheinander und ein eifriges Geschnatter begann. Entlang schöner Wiesen erreichten wir schnell die große Vierschanzen-Skilflugschanze (die, die man direkt in Oberstdorf sieht, sind nämlich andere...) und nach einigen Höhenmetern erreichten wir bereits die erste Einkehrhütte. Kurz vorher begann es zu regnen – das war doch gar nicht angesagt! - wir holten einmal die Regensachen heraus und saßen den Regen einfach bei köstlichem Apfelstrudel aus. Das war's dann auch – während der ganzen Woche hatten wir nur tolles, angenehmes Wetter. Die erste Übernachtung im südlichsten Hotel Deutschlands war sehr ok; als begeisterte Saunafans schafften wir vor dem leckeren Abendessen sogar noch einen Gang und zum guten Schluss gab es mit unserem Guide in kleiner Runde auch noch einen Absacker.

Ein paar Gespräche und das kennengelernte Tempo ermunterten mich dazu, die erste Tagestour zu versuchen und der Aufstieg von 1000m ging mit nur einem Stock in der rechten Hand (Verletzung ist links) einigermaßen gut. An der ersten Pausenstation, einer winzigen kleinen Kapelle, konnte ich direkt noch ein paar Wünsche gen Himmel schicken und das hat vielleicht auch geholfen... Der Sperrbachtobel ist sehr wild und durch viele Lawinenabgänge im Winter gab es teils abenteuerliche Wege. Spannend war besonders der Durchgang durch einen Lawinentunnel, der sich im Laufe der Zeit gebildet hatte und einem Kunstwerk glich. Schnell merkten wir alle, dass man sich sehr auf den Weg konzentrieren musste und es am einfachsten war, genauso wie sein Vorgänger zu gehen. Gefühl habe ich während der ganzen Tour 80-90 % auf den Boden geguckt und für Panoramablicke und Fotos musste man definitiv stehen bleiben. Zum Glück hatten wir eine Teilnehmerin dabei, die zur Entschleunigung ohne Handy unterwegs war, dafür aber mit Fotoapparat, den sie zum Ausgleich eigentlich ständig nutzte (danke für die tollen Bilder!)

Nach der Stärkung auf der Kemptner Hütte begann der Abstieg Richtung Österreich. Einige Schotterpassagen ließen mich dabei leicht verzweifeln und beim vereinzelt Wegrutschen schoss mir der Schmerz in die Schulter. Schließlich entwickelte ich eine besondere Technik: die größeren Stufen immer zuerst mit dem rechten Bein abfangen, schön in die Knie gehen und das Körpergewicht nah am Berg halten. Das führte natürlich am nächsten Tag zu ordentlichem Muskelkater – aber nicht nur bei mir... Erfreulicherweise erfuhren wir auch in der Richtung einen guten Teamgeist und Franzbranntwein, Pflaster und viele Tipps wurden ausgetauscht. Nicht zu vergessen noch der besondere Abschluss der ersten großen Wanderung: die 200m lange und 100m hohe Seilhängebrücke Holzgau; für Einzelne dank des durchsichtigen Bodens und leichten Schaukelns eine größere Herausforderung als der 3000m - Gipfel. Danach hatten wir uns ein kühles Bier und leckeres Abendessen mehr als verdient.

Am nächsten Morgen ging es direkt um 8.30 Uhr wieder los durch das malerische Kaisertal. Hier befanden wir uns nicht auf dem Original E5, was aber den großen Vorteil hatte, nur sehr wenig Menschen zu treffen. In endlosen Serpentinien durch unglaublich schöne Wildblumengebiete schraubten wir uns den Berg hinauf zum Kaiserjochhaus. Glücklicherweise hatte unser Guide immer das richtige Tempo und während man am Anfang manchmal dachte, es könnte ja ruhig mal etwas schneller gehen, war man spätestens ab der Hälfte froh, diesen gleichmäßigen, ruhigen Trott zu haben... Unser Blick für die abwechslungsreiche Vegetation und die sehr unterschiedlichen Gesteinsformen schärfte sich von Tag zu Tag und manchmal konnte man kaum glauben, welche schönen kleine Blüten selbst zwischen trockenen Felsen blühten. Ein echtes Highlight war die Entdeckung der ersten Murmeltiere – die sind total süß und man kann sie manchmal sehr gut beobachten. An den folgenden Tagen waren sie schon fast selbstverständlich geworden und wir hielten immer mal wieder Ausschau nach Steinböcken, konnten aber nur einen großen Gamsbock entdecken. Wunderschön ist auch das Glockenkonzert der Kühe und Schafe, die auf vielen Almwiesen grasen und das Rauschen der unzähligen Bachläufe, die man überquert oder entlang läuft sowie das Dröhnen der Wasserfälle.

Ein gewisser Tagesrhythmus spielte sich gut ein: um ca. 8-8.30 Uhr Start jeden Morgen, manchmal mit Transport-Auto, manchmal direkt zu Fuß, kleine Trink- und Snack-Pausen beim Aufstieg, eine stärkende Pause auf der Gipfel-Hütte, ein bis zwei Verschnauf-Pausen (gerne mit Kuchen...) beim Abstieg, etwas Erholung im Hotel - immer mit Saunamöglichkeit -, ein köstliches Abendessen, der ein oder andere Absacker und ein tiefer, seliger Schlaf!

Ich will deshalb nicht jeden Tag ganz detailliert beschreiben, aber der 4.Tag sollte der Kaiser-Tag werden mit fast 1400 Höhenmeter und da wir die Karabinerhaken mitnehmen sollten, hatten wir alle ein bisschen Respekt – ich natürlich besonders...

Durch ein langgestrecktes Tal, immer am Wasser entlang, näherten wir uns schroffen Felsen, die wir dann auch tatsächlich hoch mussten. Der schmale Pfad hatte viele große Steine und da man die Stöcke öfters tragen musste, war es gar nicht so schlecht, nur mit einem Stock unterwegs zu sein ;-). An besonders steilen Stellen gab es Halteseile, in die wir die Karabiner einklinken konnten – blöderweise waren die eigentlich immer auf der linken Seite und für mich schwer zu nutzen. Aber da ich wirklich schwindelfrei bin, ging es auch ganz gut ohne Haken und manchmal mit etwas verdrehtem Festhalten mit der rechten Hand. Schließlich erreichten wir den Zugang zu einer Skipiste, deren Abfangnetz für Wanderer geöffnet war und gingen plötzlich auf breiter „Straße“, fast ein merkwürdiges Gefühl. Bald konnten wir diese aber auch schon wieder verlassen für den weiteren, steilen Anstieg zur Braunschweiger Hütte, mit Blick auf eine Gletscherzunge und viele andere Schneefelder. Das ging ganz schön an die Substanz, aber zur Belohnung gab es wieder eine leckere Stärkung. Der Himmel zog etwas zu und bei dem vielen Schnee rundherum wurde es langsam kälter, so dass ich tatsächlich meine lange Hose brauchte. Unser Guide musste auch überlegen, welchen Weg wir nun einschlagen würden, aber optimistisch entschied er sich für das Pitztaler Jöchel auf 2998 m. Über mehrere Grate balancierten wir und erreichten schließlich die höchste Stelle mit phantastischem Blick, um dann auf der anderen Seite wieder abzusteigen. Aber natürlich wollten wir uns die 3000m-Marke nicht nehmen lassen und kletterten auch noch einige Felsen höher. Auf einem wackeligen Stein habe ich mich dabei sehr erschrocken und mich reflexartig mit der linken Hand am Felsen fest gehalten – das erinnerte mal wieder intensiv an die verletzte Schulter –, aber das Glücksgefühl in der Höhe war es wert.

Der Abstieg war dann auch nicht „ohne“; ein großes, relativ steiles Schneefeld lag vor uns und unser Guide entschied sich für eine Seilschaft. Wir hatten den Eindruck, dass einige Wanderer uns etwas beschmunzelten, aber 2 Rettungshubschrauber-Einsätze etwas später bestätigten das umsichtige Handeln. Außerdem war auch das eine sehr besondere Erfahrung – alle sind mit Karabiner relativ nah beieinander an einem Seil angeknüpft; der Guide sichert das Seil an Felsen oder Eispickel und man geht quasi im Gleichschritt immer in die Fußstapfen des Vorgängers – das stärkt auf jeden Fall auch wieder das Gruppengefühl! Am Ende erwartete uns das Söldener Skikarussell, das allerdings im Sommer ziemlich traurig aussieht und bevor wir einen einsamen Kaffee in der riesigen Station genießen konnten, mussten wir mit letzter Kraft noch durch einen Wasser-Kanal klettern.

Nach 4 Tagen voller abwechslungsreicher Eindrücke erwarteten wir für die letzten beide Tage nun eigentlich wirklich nicht mehr viel Neues, aber in Italien sahen die Berge schon wieder ganz anders aus. Zusätzlich zu den schon genannten Tieren trafen wir noch auf Pferde, meist Haflinger, die den Sommer auf den Almen verbringen, mit Fohlen, die sich gerne streicheln ließen und Urgestein glitzerte silbern mit der Sonne um die Wette. Allerdings mussten wir auch ein Stück parallel zur Straße gehen und der Lärm von Motorradgruppen und Oldtimer-Ralleys machte einen fast schon etwas wütend – das wollten wir nicht hören! Immerhin gab es auch noch etwas Kultur im Angebot und ein kleines Museum informierte uns über die Strapazen, die Schmuggler früher auf sich genommen haben.

Die Spronser Seen mit spiegelglattem, grünen Wasser auf verschiedenen Bergebenen am letzten Tag versetzten uns ebenfalls in Staunen und als „Taufe“ bzw. Erfrischung gingen die meisten mit nackten Füßen ins kühle Nass. Der Abschluss bis zur Meraner Seilbahnstation zog sich relativ gleichmäßig und flach durch wieder andere Vegetation am Berg entlang und ein bisschen hatte man das Gefühl, dass wir langsamer wurden und gar nicht ankommen wollten... Allerdings mussten wir insgesamt 17 km Strecke machen und die letzte Bahn fuhr nicht ewig. An der Station ließen wir die Gondel 2 x rauf und runter fahren, um noch mit einem Glas Sekt anstoßen zu können, aber dann mussten wir uns definitiv vom Berg verabschieden – mit einem lachenden und manche definitiv mit einem weinenden Auge.

Das letzte Abendessen war in einem italienischem Großraum-Restaurant mit vielen anderen Gruppen wesentlich trubeliger als sonst, dafür schmeckten Pasta und Tiramisu köstlich. Zufälligerweise gab es gegenüber vom Hotel ein Sommerfest mit Band und eh wir uns versahen, tanzten wir Reggae und ließen die Tour unerwartet partymäßig voller Glücksgefühle und Wehmut ausklingen – was für ein gelungenes Ende!

**Mein Fazit:** Die Gesamtorganisation war hervorragend – großes Lob an OASE und besonders Zbigo, unseren wunderbaren Guide – mit ganz viel Ruhe und Wissen hat er jede Tour eingestimmt, immer waren die Busse parat und warteten sogar, wenn wir unbedingt noch ein Eis oder einen Kaffee brauchten, kein Gepäckstück ist verloren gegangen und die Hotels waren viel komfortabler, als wir alle erwartet hatten.

Abschließend nochmal ein Hinweis besonders an „körperlich Angeschlagene“: Ich denke, dass die gute Bergluft, das Adrenalin, der Teamgeist und vielleicht auch der ein oder andere Heil-Kräuter-Schnaps die Heilung meiner Blessuren bestimmt sehr positiv voran getrieben hat und ich kann nur allen empfehlen: traut Euch, auch wenn es kleine Einschränkungen oder Unsicherheiten gibt – that's life!

Und wirklich zum Schluss versuche ich noch die typischen Fragen, die sich wahrscheinlich jeder stellt, zu beantworten:

\* **Schaffe ich das?** → Ja, wenn Du einigermaßen sportlich bist und keine Höhenangst hast (oder bereit bist, dagegen etwas zu tun). Je nach Physis kann man schon an seine Grenzen kommen, aber der gleichmäßige Tritt des Guides und die Gruppendynamik tragen einen!

\* **Sind nette Menschen in der Gruppe?** → Ja, ich glaube alle Bergführer sind coole, nette, soziale Wesen und alle Teilnehmer, die so etwas buchen, haben ja das gleiche Interesse am Wandern, das Wissen, dass man 7 Tage mit fremden Menschen verbringt und die Bereitschaft, Geld für ein besonderes Erlebnis auszugeben; da versteht man sich einfach!

\* **Was nehme ich mit?** → Die Empfehlungen von OASE fand ich gut und hilfreich, aber die Bedürfnisse sind sicherlich individuell sehr unterschiedlich. Wir hatten in der Gruppe alles vertreten, von Super-Profi-Equipment mit mehrfachen Wechsellmöglichkeiten bis zur Vintage-Ausstattung mit Strohhut, Karohemd und einfach geschnitztem Holzstock, also auch einstöckig ;-). Ich bin außer einem Schneefeld alles in Shorts gelaufen, was einige jedoch gewundert hat. Ein bis zwei Woll-Funktionshirts und Woll-Socken würde ich unbedingt empfehlen – die nehmen Feuchtigkeit auf und stinken nicht und ein warmes Oberteil sowie Regensachen sind natürlich obligatorisch, ebenfalls Sonnenbrille und eine Kappe/ Kopfbedeckung. Absolut wichtig sind gute, stabile, eingelaufene Wanderschuhe! Wenn man merkt, wie gutes Profil greift, wie die Knöchel gehalten werden und im Idealfall keine Blasen entstehen, fängt man an, seine Schuhe wirklich zu lieben. Und besonders wenn man bei einem anderen Teilnehmer sieht, wie wackelig und rutschig nicht so perfekte Schuhe sind – ich sage nur „Sommerreifen“ ... Beim Proviant hatten wir, glaube ich, alle Schiss und hatten Unmengen von Müsliriegeln, Nüssen etc. dabei. Das führte dazu, dass jeder jeden perfekt versorgen wollte, aber eigentlich war nicht viel notwendig, da es immer wieder wunderbare Hütten gab, auf denen das Essen nach einem geschafften Aufstieg natürlich besonders viel Spaß gemacht hat...

Herzlichen Dank - wir kommen wieder!

**Angi aus Wuppertal** (53 Jahre, Bekleidungsingenieurin, verheiratet, 2 Kinder, Tennis, Yoga, Ski)



**E5 von Oberstdorf nach Meran mit Gepäcktransport, Guide: Zbigo (Sigg), 15.-21.Juli 2019**