

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR SEELENRUHE

Geschafft: In 28 Tagen vom Berner Seeland ins Engadin, quer über die Alpen auf Schusters Rappen, mit dem Hund als Weggefährte und mit Hausdach, Bett, Kleiderschrank und Küche auf dem Buckel. Diese Wanderung war ein fantastisches Naturerlebnis und eine einzigartige Lebenserfahrung.

Denise Gaudy

Im «Edelweiss» in Juf drehen die Zeiger der Uhr an der Wand der Gaststube verkehrt herum. Die Zeit geht rückwärts. Überhaupt ist alles etwas anders im höchst gelegenen ganzjährig bewohnten Dorf Europas, zuhinterst im Bündnerischen Avestal, wo in acht Weilern 175 Seelen leben, wo Steinbock und Bartgeier einander «gute Nacht» sagen, und wo auch im Sommer Schnee vom Himmel fällt. Und nicht nur hier, auch sonst war alles etwas anders auf unserer Wanderung mit Hund und Rucksack von Meienried nach Celerina: Der Hektik des Alltags entflohen, hatten wir ein gemütlicheres Tempo angeschlagen im Einklang mit der eigenen inneren Uhr, waren mit einbrechender Dunkelheit müde und zufrieden ins Bett gesunken und bei Sonnenaufgang

erwacht, ausgeschlafen und voll freudiger Erwartung auf die erneuten Überraschungen, die uns der Tag bringen würde. Und es war uns gelungen, immer wieder mal innezuhalten und zu staunen über die vielen kleinen Wunder der Natur, die Sinne zu öffnen für atemberaubende Landschaften, mystische Stimmungen, herzliche Begegnungen sowie die Zusammengehörigkeit intensiv zu leben.

TRENDSPORT WANDERN

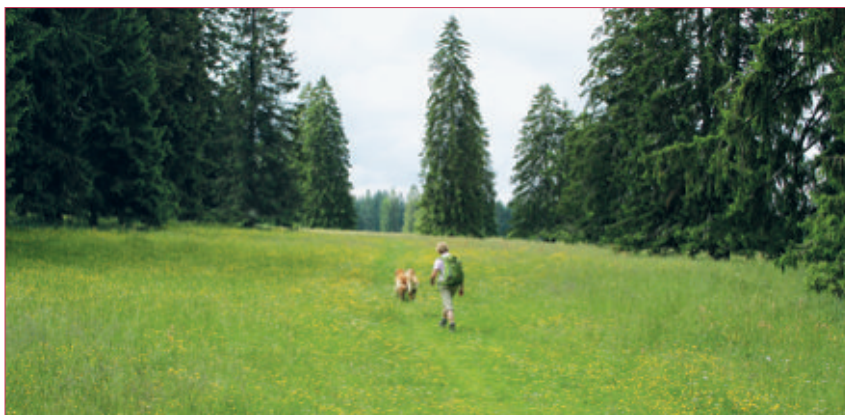
Es muss nicht gleich eine 385-Kilometer-Wegstrecke sein mit 15'000 Höhenmeter bergauf und 14'000 Höhenmeter abwärts, um dieses Wohlgefühl zu erlangen. Wir sind Wandersocken schlechthin und haben die Erfahrung gemacht: Egal ob auf Ein- oder Mehrtagestouren: Ein paar Stunden lang nichts anderes zu tun als Fuss vor Fuss zu setzen lässt Weg und Zeit ineinander fließen, der gemächliche Takt wird bald einmal physisch spürbar und eine angenehme Leichtigkeit und Seelenruhe stellt sich ein. Welche Wonne, bisweilen schweigend die sengende Sonne auf der Haut, den Wind im Haar, prasselnder Regen im Gesicht zu spüren, hin und wieder auch an seine Grenzen zu stossen



WANDERPARADIES JURA

Eines der schönsten Wandergebiete der Schweiz liegt bekanntlich direkt vor unserer Haustür: Der Jura. Hier kann man zu jeder Jahreszeit attraktive Wanderungen unternehmen. Besonders schön ist es im Herbst, wenn das Aaretal unter einer dicken Nebeldecke zu ersticken droht und ennet der Pierre Pertuis blauer Himmel erstrahlt. Und ganz besonders urtümlich ist es in den Freibergen, wo sich die mit dunklen Wittertannen bestückten Weiden scheinbar in die Unendlichkeit erstrecken. Hier oben, auf rund 1000 Metern Meereshöhe, duftet es nach Torf, Pilzen und Pferdeäpfeln, und die Wege führen zwischen Flechten bewachsenen, altherwürdigen Tannen hindurch, deren knorriges Wurzelwerk das Gelände über einen Durchmesser von mehreren Metern unwegsam macht. Fleckenweise blüht filigranes rosa Heidekraut, zart gefiederter, lichtgrüner Farn und an exponierten Stellen trotz meterhohe Kerzen des gelben Enzians Wind und Wetter, aus dessen dicken, fleischigen Wurzeln die Einheimischen Schnaps brennen – la Gentiane – die Medizin der Francs-Montagnards. Ganz besonders lohnt sich ein Abstecher an den Etang de la Gruère, eine mystische Moorlandschaft, wo dunkelblau schillernde Libellen am Himmel tanzen und an deren Ufer fleischfressende Pflanzen wachsen.

Links: www.juratourisme.ch / www.wandern-jura.ch



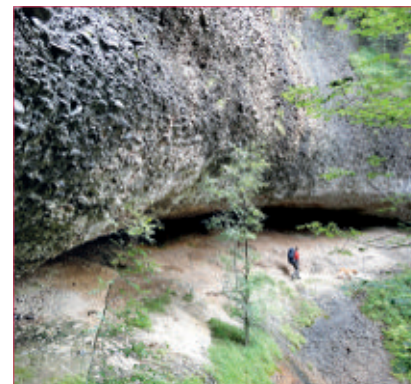
... und aufgetankt und aufgeräumt nach Hause in den Alltag zurückzukehren. Das muss es wohl sein, dass Wandern auch bei jungen Leuten regelrecht im Trend liegt. Gemäss der Organisation Schweizer Wanderwege nutzen drei Viertel der Schweizer Wohnbevölkerung die Wanderwege zum Wandern, Joggen, Spazieren und für weitere sportliche Aktivitäten. Ein Drittel davon bezeichnet sich als aktive Wanderer. Ein durchschnittlicher Wanderer in der Schweiz unternimmt pro Jahr rund 20 Wanderungen, die im Mittel dreieinhalb Stunden dauern. Meist wird auf Wanderwegen und Bergwanderwegen gewandert. Damit gehört Wandern hierzulande zu den beliebtesten Sportarten.

GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

Egal wie lange sie dauert: Je besser eine Wanderung geplant, desto genussvoller ist das Erlebnis. Es versteht sich von selbst, dass man anspruchsvolle Tages- oder lange Mehrtages-Wanderungen nur bei guter körperlicher Kondition unternimmt. Das gilt auch für einen allenfalls mitgeführten Hund. Bei der Vorbereitung einer Tages-tour erkundigen Sie sich vorab über die Wettervorhersagen. Ob Tages- oder Mehrtages-Wanderung ist weiter die Route sorgfältig zu überlegen mit allen Eventualitäten, die sich daraus ergeben könnten,

wie etwa ob sich auf der Tour Hindernisse befinden, wie zum Beispiel Leitern an Felswänden, schmale Stege oder Hängebrücken, die für gewisse Personen, Kinder oder den Hund ein Problem sein könnten. Selber planen wir unsere Wanderungen immer mit Hilfe von Karten im Massstab 1:25'000 und 1:50'000 oder mit Wanderkarten, auf denen die Routen bereits eingezeichnet sind. Darauf studieren wir insbesondere die topografischen und geografischen Verhältnisse wie Höhenkurven, Sonnen- und Schattenabschnitte sowie Wasservorkommen. Wenn Sie in Gasthäusern oder Berghütten übernachten, erkundigen Sie sich vorher zu Öffnungszeiten, ob eine Reservation erforderlich ist und eventuell ob Hunde erlaubt sind.

Links: www.wandersite.ch
www.wanderland.ch



UNFÄLLE VERHÜTEN

Umgehen Sie Rindvieh ruhig und unauffällig in einer Distanz von 20 bis 50 Metern. Insbesondere Mutterkühe verstehen keinen Spass. Wenn sich Tiere nähern: ruhig bleiben, nicht mit Gegenständen fuchteln und die Weide langsam verlassen. Kälber auf keinen Fall berühren. In der Nähe von Rindern und Kühen sind Hunde an der Leine zu führen und im Notfall loszulassen. Zieht ein Gewitter direkt über einen hinweg, gilt es vor allem, umgehend Schutz vor Blitzschlag zu suchen. Schutz bieten Häuser mit Blitzschutzanlage und alle mit Metall umgebenen Räume wie Autos, Eisenbahnwagen oder Seilbahnkabinen. Auch der Wald schützt vor Blitzschlag. Wegen der Gefahr von herabstürzenden Ästen sucht man sich am besten eine Gruppe junger, biegsamer Bäume als Unterstand. Auch eine hohe Felswand bietet Blitzschutz. Stellen Sie die Füsse eng zusammen, kauern Sie nieder und achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht den Boden berührt.

Link: www.alternatives-wandern.ch

GUT ERSCHLOSSENES WANDERWEGNETZ

Sehr gerne sind wir auch wandernd im Ausland unterwegs. Nirgendwo ausserhalb der Schweiz haben wir jedoch ein vergleichbar gut signalisiertes und unterhaltenes Wanderwegnetz angetroffen. Es umfasst mehr als 60'000 Kilometer. Das Schweizerische Wanderwegnetz wird durch den Verein «Schweizer Wanderwege» in Fronarbeit, durch die politischen Gemeinden oder die Sektionen des Schweizer Alpen Clubs SAC unterhalten. Wanderwege werden generell durch drei Symbole qualifiziert: Normale Wanderwege gelb, Bergwege weiss-rot-weiss und alpine Bergwege weiss-blau-weiss. Die gelbe Signalisation steht für leichte Wegstrecken ohne besondere Anforderungen. Die rot-weissen Markierungen stehen für mittelschweres Bergwandern, das eine gute körperliche Verfassung voraussetzt sowie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, da die Route teilweise unwegsam und überwiegend steil und schmal ist. Als schwer gelten die blau-weiss markierten Alpinwanderwege. Sie führen durch teilweise wegloses Gelände, über Schneefelder, Geröllhalden und Gletscher und man muss vertraut sein mit Seil und Pickel.

Link: www.wandern.ch

TIPPS FÜR DIE AUSTRÜSTUNG

Für jede Wandertour braucht man richtiges Schuhwerk. Die Grösse der Wanderschuhe ist eine halbe bis eine Nummer grösser zu wählen als normal, da die Füsse beim Wandern anschwellen. Beim Kauf auf Qualität zu achten, lohnt sich auf jeden Fall. Gute Wanderschuhe kosten zwischen 100 und 250 Franken. Wer einmal ein passendes Modell gefunden hat, bleibt beim Ersatz der ausgelaufenen Schuhen am besten beim bewährten Modell.

Qualität macht sich auch beim Rucksack bezahlt, insbesondere was die ergonomische Passform betrifft, aber auch Material und Gewicht. Auf einer eintägigen Bergwanderung transportiert man am Rücken sechs bis acht Kilos, auf einer mehrtägigen sogar zehn oder mehr. Der Rucksack soll dieses Gewicht möglichst gleichmässig auf Schultern und Hüften verteilen. Der Rucksack wird so beladen, dass schwere Gegenstände am Rücken liegen. So kann der Träger das Gleichgewicht besser halten und das Auf- und Abladen geht leichter. Ebenso ist darauf zu achten, dass beide Seiten des Gepäckstücks gleich schwer sind. Im unteren Fach werden leichte Dinge verstaut. Unverzichtbar auf jeder Wanderung sind wetterfeste, atmungsaktive und der Jahreszeit entsprechende Kleider, evt. Gamaschen bei Nässe oder Schneeresten, Sonnenschutz, Teleskopstöcke (sie entlasten die Gelenke), Literflasche für Getränke, Zwischenverpflegung, Notfallapotheke, Taschenmesser, Wanderkarte, persönlicher Ausweis, Fahrpläne ausgedruckt, wichtige Telefonnummern.

Bedenken Sie, dass Sie sich in der Abgeschiedenheit der Natur öfters nicht auf Ihr Handy verlassen können.

KONTAKT Redaktion «Die andere Seite»: Denise Gaudy · info@denise-gaudy.ch · Tel. 032 353 71 20