

CHRISTINE THÜRMER

Erfahrungen
und Tipps von
45.000 Kilometern
zu Fuß

WEITE WEGE WANDERN

MALIK



CHRISTINE THÜRMER

WEITE WEGE WANDERN

Erfahrungen und Tipps
von 45.000 Kilometern
zu Fuß

CHRISTINE THÜRMER

WEITE WEGE WANDERN

Erfahrungen und Tipps
von 45.000 Kilometern
zu Fuß

Mit 55 farbigen Abbildungen

MALIK

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.malik.de

Der vorliegende Text enthält allgemeine Informationen und persönliche Ansichten und Empfehlungen der Autorin rund um das Thema Weitwandern. Er gibt allein die Meinungen der Autorin wieder und erhebt insoweit weder Anspruch auf Allgemeingültigkeit noch auf Vollständigkeit des Themenkomplexes. Die Inhalte stellen einen persönlichen Erfahrungsbericht der Autorin dar und sind insoweit nicht als Handlungsanweisungen an Dritte zu verstehen.

Die im Buch dargestellten Erlebnisse, Dialoge und Personen basieren auf Erinnerungen und können von den Erinnerungen anderer Personen abweichen. Namen und Merkmale einzelner Personen wurden zum Schutz der Privatsphäre mitunter geändert.



ISBN 978-3-89029-525-1

© Piper Verlag GmbH, München 2020

Fotos im Bildteil: Christine Thürmer, mit Ausnahme der Fotos auf

Seite 8 Mitte: Balázs Varga; Seite 27 unten: Markus Legner;

Seite 1, 2 unten rechts, 4 oben beide, 5, 6 oben und unten links,

7 oben rechts, 8 oben und Mitte, 10/11, 13 unten, 15 oben, 16 oben,

17, 20, 21, 22, 28/29 und 32: Peter von Felbert

Satz: Uhl+ Massopust GmbH, Aalen

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

Inhalt



Warum Weitwandern:

Wie mich unterwegs das Glück fand **7**

Wovon man sich nicht vom

Weitwandern abhalten lassen sollte **25**

Die ideale Weitwanderung finden **55**

Alltag unterwegs:

Mythos und Realität **95**

Weniger ist mehr:

Ausrüstung nach dem Ultraleichtprinzip **137**

Die digitale Revolution:

Tourenplanung und Navigation **199**

Probleme unterwegs und wie man sie löst **225**

Tourentipps für alle Lebenslagen **267**

Literaturverzeichnis **287**

Warum Weitwandern:



Wie mich unterwegs das Glück fand

Wann wird aus einer Wanderung eine Weitwanderung? Es gibt keine offizielle Definition: Laut Wikipedia muss man dazu nur mehrere Tage unterwegs sein, der Alpenverein spricht ab 500 Kilometern Länge von einer Fernwanderung und ich selbst fange unter 1000 Kilometern gar nicht erst an. Der große Unterschied zwischen Wandern und Weitwandern liegt jedoch nicht in irgendwelchen Zahlen, sondern in dem, was es mit Ihnen macht. So werden Sie sich auch auf kurzen Touren erholen, Stress abbauen und fit werden, doch Langstreckenwandern hat noch ein ganz anderes Potenzial: Es wird Sie lehren, Ihren Körper zu lieben. Es wird Ihnen Zukunftsängste nehmen und dafür Selbstvertrauen und Freiheit schenken. Es wird sogar Ihre Werte und Einstellungen verändern. Vor allem aber wird es eines bewirken: Es wird Sie zu einem glücklicheren Menschen machen.



Senkung der Glücksschwelle

»Das neue Jahr beginnt gut«, denke ich voller Dankbarkeit am Neujahrsabend 2013. Den ganzen Tag bin ich bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt durch den Regen über die Berge der Appalachen gelaufen. Ohne Pause, denn hier am Benton

MacKaye Trail in Tennessee gibt es keine Unterstellmöglichkeiten, nur endlose Eichen- und Ahornwälder. Kleidung, Socken, Schuhe – alles ist komplett durchnässt und mit Schlammgespritzern übersät.

Ich hatte mich schon auf eine kalte Nacht im klammen Zelt eingestellt, als ich völlig unerwartet, aber noch rechtzeitig vor Einbruch der Dunkelheit, diese luxuriöse Unterkunft an einer Forststraße entdeckte. Jetzt liege ich hier warm und trocken, meine von der Feuchtigkeit verschrumpelten Füße stecken in dicken Socken, und meine Kleidung trocknet auf der Wäscheleine neben mir.

»Ich bin eben ein echter Glückspilz«, freue ich mich und lausche dem monotonen Prasseln auf dem Dach über mir. Da höre ich plötzlich Motorengeräusche. Alarmiert fahre ich hoch und fürchte, dass ich gleich vertrieben werde. Mein Paradies ist nämlich nicht etwa ein Hotelzimmer oder eine Schutzhütte am Weg, sondern ein Plumpsklo des US Forest Service. Wenn den Autofahrer auf dem Waldparkplatz da draußen ein dringendes menschliches Bedürfnis überfiele, käme ich in arge Erklärungsnöte.

Gespannt halte ich die Luft an. Doch vor meiner verriegelten Toilettentür knistert lediglich ein Funkgerät, und Hunde winseln leise. Erleichtert atme ich aus. Draußen scheint ein nächtlicher Jäger zu parken, der sich per Funk mit dem Rest der Jagdgesellschaft abstimmt. Und tatsächlich knirschen schon nach wenigen Minuten die Autoreifen auf dem Kies. Der Fahrer wendet und braust davon. Als ich nur noch das Rauschen des Windes in den Baumkronen und die Regentropfen auf dem Metалldach höre, lasse ich mich erleichtert zurück auf meine Isomatte sinken.

»Gott sei Dank musste ich hier nicht raus«, denke ich, als ich mich in meinen warmen Quilt kuschle – und pruste dann laut los. Fernab der Zivilisation betrachte ich dieses Plumpsklo tatsächlich als mein persönliches Neujahrsgeschenk des Himmels.

Die behindertengerechte und damit sehr geräumige Toilette wurde wohl erst vor ein paar Wochen aufgestellt, ist daher noch ziemlich sauber und riecht kaum – zumindest wenn man den Klodeckel herunterklappt.

Dass ich mich über eine Nacht in einer Komposttoilette so freuen kann wie andere über das Hilton, liegt an meinem minimalistischen Lebensstil als Langstreckenwanderin. Unterwegs passen all meine weltlichen Besitztümer in einen kleinen Rucksack und wiegen gerade mal knapp sechs Kilogramm. Ein Zelt, eine Isomatte, eine Art Schlafsack und ein einziger Satz Wechselkleidung sind neben ein paar Kochutensilien und ein bisschen Kleinkram alles, was ich dabei habe. Mehr brauche ich selbst jetzt im Winter nicht.

Diese Reduktion auf das Wesentliche macht mich extrem dankbar für alles, was über meinen niedrigen Komfortlevel hinausgeht. Dinge, die früher ganz selbstverständlich waren, empfinde ich heute als Luxus: Weil ich mich unterwegs meistens im kalten Fluss wasche und auf einer schmalen Isomatte schlafe, freue ich mich über eine warme Dusche oder ein weiches Bett wie zuvor über eine Gehaltserhöhung. Während meine Ansprüche in meinem vorigen Leben mit zunehmendem Alter und Einkommen immer mehr gestiegen sind, hat meine Zeit als Weitwanderin das genaue Gegenteil bewirkt: Meine Glücksschwelle hat sich drastisch gesenkt – und zwar so weit, dass mich jetzt schon ein Plumpsklo entzückt.

Diese Veränderung meiner Wahrnehmung verschafft mir nicht nur auf Tour regelmäßig unglaubliche Glücksmomente, sondern beeinflusst auch mein »normales« Leben in der Heimat außerordentlich positiv – selbst wenn ich dabei im Überschwang der Gefühle bei meinen Mitmenschen manchmal etwas Befremden auslöse...

Nachdem ich zu Beginn meiner Outdoorlaufbahn meine eigene Wohnung gekündigt und meine Habseligkeiten eingelagert hatte, musste ich mir nach jeder Wanderung wieder eine

vorübergehende Unterkunft in Deutschland suchen. Die Wohnungs- oder WG-Besichtigungen verliefen anfangs fast immer nach demselben Schema und haben die Vermieter oft etwas verwirrt zurückgelassen ...

Vermieter/in (neugierig): »Was machen Sie so beruflich?«

Ich (stolz): »Ich bin Langstreckenwanderin!«

Vermieter/in (irritiert): »Was ist das denn für ein Beruf?«

Ich (begeistert): »Ich wandere lange Strecken zu Fuß. Genauer gesagt, bin ich ein *thruhiker*, weil ich diese Wege in einer Saison **durch**wandere.«

Vermieter/in (verwirrt): »Aha!« Pause. »Ich zeige Ihnen erst einmal das Zimmer.« (Führt mich in einen mehr oder minder abgewohnten Raum mit Möbeln der ausgezogenen Kinder/vom Sperrmüll/ aus dem Secondhandladen.)

Ich (ekstatisch): »Das ist ja großartig! Ein richtiges Bett! Ich muss nicht auf dem Boden schlafen! Und es gibt sogar einen Schreibtisch mit einem echten Stuhl! Dann kann ich beim Arbeiten ja an einem Tisch sitzen! Gibt es womöglich auch ein Badezimmer mit fließend warmem Wasser?«

Vermieter/in (alarmiert): »Ähm, also, wir melden uns, wenn wir uns für einen Bewerber entschieden haben ...«

Natürlich habe ich nie mehr von ihnen gehört. Die Vermieter fühlten sich durch meinen Enthusiasmus über die eher dürftige Wohnungsausstattung wohl entweder veräppelt – oder vermuteten einen psychischen Schaden. Dabei ist diese Begeisterung einfach das Resultat meines genügsamen Lebensstils auf Tour. Erst als ich mir meine euphorischen Äußerungen verkniff, fand ich eine Bleibe.

Bis auf diese kleinen Verwicklungen hat das Weitwandern mein Leben ausschließlich positiv verändert. Fast jeden Abend liege ich in meinem Zelt oder Bett, denke über den vergangenen Tag nach und könnte vor Freude über die wunderbaren Erlebnisse laut »Danke! Danke! Danke!« schreien. Obwohl ich das gar nicht beabsichtigt hatte, habe ich unterwegs das große Glück

gefunden. Oder wie die nordamerikanischen Langstreckenwanderer sagen: *Thruhiking has ruined my life, thank God!* – Weitwandern hat mein Leben ruiniert, Gott sei Dank!



»Go with the flow, baby!«

Es ist schon nach 20 Uhr, als ich Děčín mit einem prall gefüllten Rucksack und vollem Bauch verlasse. Der Einkauf im ersten tschechischen Supermarkt am Weg hat viel länger gedauert als geplant. Einen Teil des Proviantes habe ich gleich an Ort und Stelle zum Abendessen verspeist, weil ich an diesem heißen Junitag nach mehr als zehn Stunden zu Fuß dringend eine Pause brauchte. Doch nach einem kräftigen Anstieg liegt die Stadt nun hinter mir, und ich erreiche hoch über dem Elbtal noch vor Einbruch der Dunkelheit wieder den Wald.

Eigentlich sehe ich bereits zwischen den ersten Bäumen passable Zeltmöglichkeiten, aber es drängt mich vorwärts: »Es kommen bestimmt noch bessere Plätze!« Da entdecke ich auf der Karte einen zwei Kilometer entfernten Aussichtspunkt, der bei Sonnenuntergang bestimmt ein schönes Elbpanorama bietet. Eine halbe Stunde später will ich allerdings trotz des spektakulären Blicks auf die Lichter im Tal auch dort nicht bleiben. In der Abenddämmerung laufe ich vorbei an den bizarren Felsformationen der Böhmisches Schweiz und werfe erst wieder einen Blick auf die Karte, nachdem ich schon die Stirnlampe hervorholen muss. In vier Kilometern Entfernung befindet sich ein besonders ebenes Waldstück – und so gehe ich noch eine Stunde im diffusen Mondlicht auf breiten Forststraßen.

Erst als es nach dem Abzweig auf einen Pfad so steil und felsig wird, dass mir trotz Stirnlampe erhebliche Verletzungsgefahr in der Dunkelheit droht, schlage ich widerwillig mein Zelt auf – nach 43 Kilometern! Eine völlig unerwartete Leistung auf

dem ersten vollen Wandertag einer Tour, die mich auf 3000 Kilometern von Deutschland bis zum Schwarzen Meer führen wird. Obwohl ich gänzlich untrainiert gestartet bin, schmerzen mir die Glieder nur leicht. Ich schwebe sogar fast auf einer Wolke der Euphorie, als ich mich um 23 Uhr auf meiner Iso-matte ausstrecke. Nach vielen Monaten am Schreibtisch bin ich endlich wieder draußen unterwegs – und sofort in den »Flow« geraten!

Der Begriff Flow stammt von dem ungarisch-amerikanischen Psychologen Mihály Csíkszentmihályi (das spricht sich ungefähr wie »Tschicksentmihei«) und bezeichnet einen Zustand absoluter Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit. Beste Beispiele sind Künstler im Schaffensrausch oder spielende Kinder. Glücksforscher Csíkszentmihályi definiert mehrere charakteristische Eigenschaften eines Flow-Zustands und beklagt, dass diese bei den meisten beruflichen Tätigkeiten fehlen. Auf das Weitwandern treffen sie jedoch allesamt zu!

Die Ziele sind klar, und Rückmeldung kommt sofort. Bei einer Wandertour sind Ziele eindeutig geografisch definiert – genauso wie die Rückmeldung: Läuft man schneller oder weiter, erreicht man seinen Bestimmungsort früher.

Handlungsmöglichkeiten und Fähigkeiten entsprechen einander. Tun sie das nicht, droht Langeweile bei Unterforderung oder Stress bei Überforderung. Wandern kann prinzipiell fast jeder, und den Schwierigkeitsgrad legt man eigenständig entsprechend seiner Fähigkeiten und Fitness bei der Tourenwahl oder der Etappenplanung fest.

Das Gefühl der Kontrolle einer Situation ist beim Wandern fast immer gegeben, da man komplett selbstbestimmt und nur wenigen unkontrollierbaren Störfaktoren, wie zum Beispiel dem Wetter, ausgesetzt ist.

Wenn diese drei Voraussetzungen zutreffen, beginnt der Flow durch gesteigerte Konzentration auf ein begrenztes Tätigkeitsfeld. Andere Reize werden ausgeblendet, und man vertieft sich so sehr in sein Tun, dass die Handlungen mühelos und wie von selbst ablaufen. Das Zeitgefühl verändert sich, man lebt völlig im Hier und Jetzt, und es ist kein Platz mehr für frustrierte Rückblicke auf die Vergangenheit oder Zukunftsängste. Das geht bis zum Aussetzen des Ich-Bewusstseins, man verschmilzt praktisch mit der Handlung.

Natürlich laufen Langstreckenwanderer nicht ständig in völliger Ekstase durch die Gegend. Doch auch wenn es zwischendurch mal langweilige oder stressige Etappen gibt, stellt sich der Flow oft ein – »Go with the flow, baby!«, rufen sich die Thruhiker nicht ohne Grund häufig zu.

Im Flow führt man eine Tätigkeit einzig und allein um ihrer selbst willen aus, das Ziel wird unerheblich. Diese sogenannte Autotelie (der Selbstzweck) ist die höchste Form der Eigenmotivation – oder wie Csíkszentmihályi es nennt: das Geheimnis des Glücks. Und dieses wunderbare Glück habe ich tatsächlich auf den Weitwanderwegen unserer Welt gefunden.



Endlich Zeit zum Nachdenken

In Florida hat schon ein einziger Meter Höhenunterschied drastische Auswirkungen: Im Apalachicola National Forest im Nordwesten des Bundesstaates führt mich der Florida Trail auf den höheren Lagen durch lichten Fichtenwald, während ich etwas weiter unten zwischen enormen Sumpfzypressen durch knietiefes Wasser wade. Ich wundere mich also nicht darüber, dass der schmale Pfad vor mir im schokoladenbraunen Sumpfwasser verschwindet und erst dreißig Meter weiter wiederauftaucht. Trotzdem nehme ich alarmiert meine Kopfhörer aus den Ohren:

Direkt auf dem Weg wärmt sich nämlich ein fast zwei Meter langer Alligator in der Sonne, der nun erschreckt ins Wasser gleitet. Der kräftige schuppige Schwanz klatscht noch einmal kurz auf, dann ist das massige Reptil ausgerechnet in dem Sumpf verschwunden, den ich jetzt durchqueren muss.

»Alligatoren sind ungefährlich für Erwachsene. Die fressen nur Hunde und Kinder ...«, hatten mir US-amerikanische Freunde erklärt, dennoch starre ich wenig überzeugt auf die absolut undurchsichtige braune Brühe. An Land könnte ich dem gepanzerten Tier einfach davonrennen, aber im Wasser hätte ich keine Chance gegen seine mehr als achtzig messerscharfen Zähne. Die nächste halbe Stunde versuche ich vergeblich, einen trockenen Weg um das Gefahrengebiet herum zu finden.

Als ich mich gezwungenermaßen doch todesmutig in den Sumpf hineinwage, überfällt mich im fast hüfthohen Wasser Panik, und ich renne zurück ans Land. Bei dieser Tiefe hätte der Alligator überhaupt kein Problem, mich mit seinen gewaltigen Kiefern zu packen und in ein leckeres Abendessen zu verwandeln. Fast fünf Minuten stehe ich am Rand der Senke und atme zur Beruhigung mehrmals tief durch, bevor ich nach dem Motto »Augen zu und durch« den nächsten Versuch starte. Voller Hektik platsche ich geräuschvoll durch das Wasser – und erreiche nach wenigen angstvollen Sekunden wohlbehalten, aber nass bis auf die Unterhose die andere Seite.

Nach ein paar Hundert Metern auf dem sandigen Weg beruhigt sich mein Herzschlag. Ich schalte meinen MP3-Player wieder ein – und muss bald laut lachen. Gerade höre ich das mittelalterliche Nibelungenepos und bin bei Siegfrieds unerschrockenem Kampf mit dem Drachen angelangt. Darin wird der siegreiche Held nach einem Bad im Blut des erlegten Ungeheuers (fast) unverwundbar. Im Vergleich dazu habe ich mich bei meiner Begegnung mit dem Urvater aller Drachen deutlich weniger tapfer angestellt. Einen derartigen Aktualitätsbezug hätte ich bei diesem Hörbuch nicht erwartet ...

Im Laufe der nächsten Stunden und Tage zieht mich das Nibelungenlied immer stärker in seinen Bann. Während ich in Florida durch Sümpfe, Zuckerrohrplantagen und Großstadtvororte wandere, entfaltet sich auf meinem MP3-Player ein spannendes Drama über mutige Krieger, stolze Königinnen und ruchlose Verräter – und zwar auf Mittelhochdeutsch mit neu-hochdeutscher Übersetzung. Als sich nach neun Stunden sämtliche Akteure in einem letzten Blutbad niedergemetzelt haben, beschäftigt mich die Geschichte von Treue, Verrat und Rache noch viele Tage und Wochen. Was ich zunächst für ein verstaubtes Märchen gehalten hatte, erwies sich als höchst moderne Parabel – und ich genieße den Luxus, die vielen Denkanstöße beim Wandern ungestört weiterverfolgen zu können.

Zwischen Zehn-Stunden-Arbeitstag, Familie, Freunden und den schnöden Anforderungen des Alltags finden die meisten Menschen kaum mehr Zeit und Kraft für Besinnung und Reflexion, Kunst und Kultur – oder gar mittelalterliche Heldenepen. Selbst wenn man sich als Jugendlicher noch begeistert mit den großen philosophischen, politischen oder sozialen Fragen beschäftigt hat, bestimmt im Erwachsenenleben häufig ein Vorgesetzter, wofür man einen Großteil seiner intellektuellen Fähigkeiten einzusetzen hat – zumindest tagsüber. Abends übernimmt dann die Familie das Kommando. Das Denken kreist notgedrungen eher um die Hypothek auf dem Haus oder die Betreuungspläne für die Kinder als um die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Eine Weitwanderung ist eine hervorragende Gelegenheit, den Geist endlich einmal wieder frei schweifen zu lassen: Einerseits regt die Bewegung das Denken an, andererseits bindet das Laufen keine großen mentalen Kapazitäten. Kein Wunder also, dass viele Philosophen von Aristoteles bis Rousseau bevorzugt im Gehen sinnierten. Unterwegs liefern neben (Hör-)Büchern auch die Wege selbst neues Gedankenfutter: die Kultur und Geschichte der durchwanderten Landschaft, die Pflanzen und

Tiere am Wegesrand oder Begegnungen mit anderen Wandernern. Auf Tour führe ich die intensivsten Gespräche, denn losgelöst vom Alltagsballast und hungrig nach Anregungen kann ich mich voll auf meine Gesprächspartner konzentrieren, die so viel aufrichtiges Interesse oft gar nicht mehr gewohnt sind.

Während man zu Hause ständig selektieren oder sich gar abschotten muss, um nicht mit Reizen überflutet zu werden, macht eine Weitwanderung den Kopf frei und damit Lust auf geistige Ausflüge. So wandert man nicht nur mit den Füßen, sondern auch mit den Gedanken zu neuen Zielen.



Die große Freiheit

Eigentlich will ich heute noch mindestens fünfzehn Kilometer auf dem Salzburger Almenweg laufen und nur mal kurz aus Neugier in die Hütte hineinspähen. Doch kaum stehe ich in der Tür, packt mich auch schon ein älterer Herr am Ärmel. »Hock dich her zu uns!«, glaube ich seine Salzburger Mundart zu verstehen. Er nimmt mir in der voll besetzten Wirtsstube den Rucksack ab und drückt mich zwischen sich und zwei weiteren Männern in Lederhosen und Strickjanker auf eine hölzerne Eckbank. Dabei wollte ich doch gleich wieder gehen ...

Auf dem Tisch stehen eine riesige Teekanne, mehrere Tassen und ein Hackbrett (nicht das Küchenutensil, sondern das Saiteninstrument). Mein neuer Freund bearbeitet es sogleich mit filzbezogenen Schlägeln und intoniert dazu mit lautem Bariton: »Da Pforra mocht d Predigt, da Metzga mocht d Wurscht. Da Glauben, der mocht selig und d Hitz mocht an Durscht!«

Lachend heben er und seine beiden Kameraden die Tassen und schieben mir ebenfalls eine zu, denn: »Wandern macht ja auch durstig!« Voller Erstaunen darüber, dass dieses muntere Herrentrio gesundheitsbewusst Tee trinkt, nehme ich einen

großen Schluck – und muss sofort husten. Das Getränk ist mit einem ordentlichen Schuss Schnaps angereichert. Mein Sitznachbar klopft mir hilfsbereit auf den Rücken und ruft lautstark in die Schankstube: »Warum trinken Mäuse keinen Alkohol? – Weil sie Angst vorm Kater haben!« Schallendes Gelächter aller Gäste. »Was ist grün und sitzt auf dem Klo? – Ein Kaktus!«

Eine Stunde lang jagt ein Kalauer den nächsten, lediglich unterbrochen von den Lachsalven der Zuhörer – und kleinen Trinkpausen. Ich verstehe zwar rein sprachlich nur die Hälfte, muss mir aber trotzdem bald vor lauter Lachen den Bauch halten. Immer, wenn ich endlich aufbrechen will, kommt ein besonders guter Witz dazwischen, oder mir wird erneut nachgeschenkt. Als mal wieder ein *Gstanzl* ertönt, stoße ich meinen Sitznachbarn in die Rippen und frage, wer sie für diesen Auftritt engagiert habe.

»Niemand!«, antwortet er entrüstet. »Wenn uns Pensionisten unten im Tal zu langweilig wird, nehmen wir die Seilbahn hier herauf und machen ein bisserl Musik. Irgendein depperter Tourist gibt uns dann schon immer ein paar Schnäpse aus ...«

Bald gesellt sich sogar der Wirt zum Musikertrio. Obwohl wir Mitte Juli haben, schwingt er sich einen hölzernen Schneeschieber über die Schulter und entlockt ihm mit einem Kochlöffel ein atemberaubendes Percussion-Solo. Als er den mit einem Strick bespannten Butterstampfer als Bass hinzunimmt, verstummt selbst das letzte Gespräch in der Stube, und alle Gäste lauschen der improvisierten Alpenkapelle.

Erst nach über drei Stunden stolpere ich aus der Hütte in die frische Abendluft. Mein Bauch schmerzt vom vielen Lachen, und ich bin ganz schön beschwipst. Die ungeplante Pause hat mein Tagesprogramm und damit wohl auch die Tourenplanung für die restliche Woche ziemlich über den Haufen geworfen. Trotzdem laufe ich höchst beschwingt weiter – denn beim Fernwandern ist mir das relativ egal!

Während ich in meinem vorherigen Leben als Managerin komplett durchgetaktet von einer Besprechung zur nächsten

hetzte, habe ich jetzt lediglich zwei Termine am Tag: Sonnen-auf- und -untergang. Hinzu kommen in meinem imaginären Wanderkalender zwei wichtige Jahresereignisse: der Beginn des Frühjahrs mit der Schneeschmelze, die die Saison im Hochgebirge eröffnet, und der Wintereinbruch, der sie dann wieder beendet. Ansonsten bin ich absolut frei in meiner Entscheidung, wann und wo ich wandere.

Trotz dreistündiger Verspätung könnte ich heute wie geplant fünfzehn Kilometer laufen, wenn ich in der Dunkelheit meine Stirnlampe einschalte. Oder ich schlage mein Zelt schon bei Sonnenuntergang auf und gehe dafür morgen früher los. Oder ich verkürze meinen nächsten Ruhetag, mache unterwegs weniger Pausen oder laufe eine Abkürzung. Die Entscheidung über diese vielen Möglichkeiten liegt ganz allein bei mir.

Selbst das Wetter hat nur einen geringen Einfluss. Anders als bei Rad- oder Kanutouren macht mir heftiger Wind zu Fuß eher wenig aus. Und im Dauerregen ist Wandern zwar ungemütlich, aber in vielen Gegenden genauso machbar wie Touren im Winter.

Beim Weitwandern habe ich unglaublich viel Freiheit und Flexibilität: Ich kann bei fast jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit irgendwo unterwegs sein. Zudem bin ich in kein starres Zeitkorsett gepresst, sondern lege meinen Tagesablauf nach Lust und Laune fest: Habe ich viel Energie, laufe ich mehr oder schneller. Bin ich müde, wandere ich eben weniger Kilometer. Habe ich eine spannende Begegnung, halte ich ein langes Pläuschchen. Und wenn ich etwas Interessantes am Wegesrand sehe, besichtige ich es einfach. Grenzen setzt auf einer Wandertour höchstens die Natur – alles andere bestimme ich selbst!



Body Positivity – den eigenen Körper lieben lernen

Ausgerechnet die als prüde verschrien US-Amerikaner haben zwei ausgesprochen freizügige Wanderrituale: Am Ziel ihrer langen Tour lichten sich die Thruhiker gerne nackt oder zumindest leicht bekleidet ab, und der Tag der Sommersonnenwende ist in den USA inoffiziell der *Naked Hiking Day*, an dem viele im Adams- und Evakostüm in der Natur unterwegs sind – wenn Mücken und Temperaturen dies zulassen.

Auch von mir und neun Mitwanderern gibt es entsprechende Fotos vom nördlichen Terminus des Pacific Crest Trails. Obwohl strategisch platzierte Handschuhe und Schals die entscheidenden Körperstellen verdecken, darf ich diese Aufnahmen nicht öffentlich zeigen: Alle Beteiligten haben sich damals zur strengsten Geheimhaltung verpflichtet. Ich kann aber verraten, dass keiner von uns Chancen auf eine Modelkarriere gehabt hätte oder gar im Schwimmbad bewundernde Blicke auf sich ziehen würde. Denn obwohl wir nach über 4000 Kilometern zu Fuß natürlich alle ziemlich fit waren, glänzen die Herren nicht mit Sixpack-Muskeln, sondern zeigen entweder abgeschmolzene Bierbäuche oder sind abgemagerte Hungerhaken. Die Damen haben statt straffer Bikinifiguren Cellulite in unterschiedlichen Stadien und Hängebusen. Von der verwilderten Kopf- und Gesichtsbehaarung wollen wir gar nicht sprechen. Der auffallendste Hinweis auf fünf Monate Draußenleben ist die *tan line*: Unsere Oberkörper und Oberschenkel sind käsig weiß, Arme und Beine hingegen dunkelbraun gebrannt.

Trotz all dieser Makel präsentieren wir zehn vor Freude übermütig lachend unsere Körper. Warum? Weil wir unglaublich stolz auf sie sind! Unsere Füße haben uns treu Tausende von Kilometern durch ein ganzes Land getragen – und da ist es völlig egal, ob am Oberschenkel Orangenhautdellen prangen oder Krampfadern die Waden zieren. Die unrasierten Beine, die ver-