

Francie Vogel

A woman with a large blue backpack and a black dog with a red backpack are on a mountain peak. The woman is wearing a black jacket and grey pants, and the dog is wearing a red backpack. They are both looking at each other. The background shows a mountain range under a blue sky with clouds.

# Aufbruch *ins Freie*

Meine wilden Bergabenteuer  
zu Fuß, mit Rad, Ski – und Hund



TYROLIA


Francie Vogel  
Aufbruch ins Freie











Francie Vogel

# Aufbruch *ins Freie*

Meine wilden Bergabenteuer  
zu Fuß, mit Rad, Ski – und Hund

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien

# Inhalt

Weggefährte .....	10
Bikepacking mit Hund: Alta Via dei Monte Liguri .....	14
Wie alles begann – meine Flucht in die Wildnis .....	30
Himmel und Hölle – mit dem Rad nach Afrika .....	37
Wilde Radeljahre – über Mallorca in den Kosovo, nach Norwegen und zurück .....	54
Gemeinsame Wege – Tom .....	67
In den Nordwänden .....	69
Drei Sommer Höhenbergsteigen im Pamirgebirge .....	75
Mit Mexx in die Berge – Vier Pfoten und zwei Paar Schuhe unterwegs .....	90
Über und durch die Alpen – Allein mit Hund und Zelt .....	100
Veränderung .....	114
Peaks of the Balkans – Schmetterlinge im Bauch .....	117
Druckverlust auf Wolke 7 .....	122
Grande Traversata delle Alpi .....	125
Susatal-Höhenweg .....	134
Trekking im Aostatal – Weg der Riesen .....	140
Karnischer Höhenweg – Via della Pace .....	146

Tour du Mont Blanc .....	157
Stubai Höhenweg .....	165
Bikepacking Tian-Shan- Traverse, Kirgistan .....	173
Nullzeit .....	188
Trekking im Val Grande .....	192
Bikepacking mit Hund – Asiago-Loop .....	199
Alpines Bikepacking in der Schweiz .....	206
Bikepacking Wolf’s Lair, Abruzzen .....	223
Bikepacking Empty Mountains – Spanisch Lappland .....	229
Bikepacking TransVerdon, Südfrankreich .....	235
Bikepacking Dolomiten .....	245
Skizeit .....	256
Inselzeit .....	263
Wildflusss paddeln Tagliamento und Piave .....	275
Nachwort – Über Steine .....	285
Zitate und Quellen .....	287
Über die Autorin .....	288



*Ich wünsche dir den Geschmack der Freiheit,  
auch wenn er manchmal bitter ist.  
Freiheit tut gut und manchmal tut sie weh,  
denn der Weg, der zum Leben führt,  
ist beglückend und anstrengend zugleich.*

(Verfasser unbekannt)







Solo-Hochtour mit Blick auf die  
Bernina mit Piz Morteratsch  
(links), Piz Bernina mit  
Biancogrät und Piz Roseg



# Weggefährte

*You'll never walk alone.*

Sonntagmittag an einem grauen Dezembertag. Genervt schlage ich die Bücher für mein Studium zu, stütze den Kopf in die Hände und blicke meinen Kommilitonen Markus an.

„Lust auf eine Gassirunde im Tierheim?“

Kurze Zeit später stehen wir vor dem Tor. Der Hundepfleger kennt uns schon von einigen Ausführrunden. „Willst du heute mal den Mexx nehmen?“, fragt er mich. Mein Blick folgt dem deutend ausgestreckten Arm, und in der Ecke hinten im Zwinger sehe ich einen dunklen Schatten aufrecht und stolz vor den Gitterstäben sitzen.

„Unser Sorgenkind. Er darf nur mit Maulkorb raus, weil er bereits gebissen hat. Wurde als Welpen nur herumgereicht und vermutlich von seinem Vorbesitzer, einem Alkoholiker, geschlagen. Bis jetzt hat ihn jeder gleich nach Beginn der Probezeit wieder zurückgebracht.“

Ich nicke und sehe wenige Sekunden später ein verzweifelter Energiebündel auf mich zuschießen. Die Freude in den Augen bricht, als sich der enge Metallmaulkorb über die schwarze Schnauze legt. Bernsteinfarbene Hundeaugen blicken mich an, in ihnen ein tiefblauer See ohne Grund. Und ich bin verloren. Sehe in diesen Augen alles, was ich in mir fühle. Die Sehnsucht nach Freiheit. Die Verletztheit und Unsicherheit, die aus einer schweren Vergangenheit rühren, und zugleich diesen tiefen Wunsch nach Vertrauen, nach Bindung und nach einem Zuhause.

Sobald wir im Wald sind, wehrt sich der dreijährige Belgische Schäferhund-Mischling gegen das Metall um die Schnauze. Wälzt sich panisch, um



sich davon zu befreien. Keine Chance. Flehend schaut er zu mir auf. Und in dieser Sekunde weiß ich: Ich hole dich hier raus.

Es vergingen noch einige Wochen mit regelmäßigen Kennenlern-Gasirunden und der angstaggressive Hund, der zu Beginn die Zähne bleckte, wenn man ihn berührte, überschlug sich jetzt vor Freude, wenn er mich den Weg am Zaun des Tierheims entlanggehen sah. Dann kam der Tag, als er in den Kofferraum des Autos meines Freundes Tom sprang. Ich könne ihn jederzeit wiederbringen, wenn es Probleme gebe, sagte man mir. „Und den Maulkorb in der Probezeit besser auflassen!“

Freitagnachmittag im April 2017. Unser erstes gemeinsames Wochenende. 100 Kilometer Trekking durch die Heimat. Am Abend baue ich mein kleines Zelt auf und sehe aus dem Augenwinkel, wie sich die Leine spannt zwischen Hund und Baumstamm. Dann ein Reißen des Halsbandes, und ich blicke hilflos dem schwarzen Schatten hinterher, der einen Feldhasen in der Ferne erspäht hat. Alles Rufen vergebens. Der kommt nie wieder, denke ich mir. Wie zur Hölle soll ich das dem Tierheim erklären?

Traurig und ratlos krabble ich in den Schlafsack. Schrecke auf, als die Zeltplane raschelt. Eine feuchte, dunkle Nase lugt um die Ecke, ein vorsichtiges Tapsen, ein Brummen, dann ein Sich-Zusammenrollen an meinen Beinen. Hier hat sich jemand entschieden zu bleiben.





Überschreitung des Sass Rigais  
in den Dolomiten





# Bikepacking mit Hund: Alta Via dei Monte Liguri

*Go wherever you want. But go wild.*

**Dienstag, 16. Mai 2023, 17 Uhr, Innsbruck**

Gassirunde im Regen. 48 Stunden vor dem ersten großen Radabenteuer mit Hund – der ersten großen Bikepackingtour mit Mexx. Der vor Kurzem bestellte Radanhänger ist bereits ins Auto geladen, die Packtaschen fürs Gravelbike ebenso. Und es regnet. Der Vierbeiner schreitet voraus durch die Pfützen, meine Freundin Hannah und ich hinterdrein.

Hannah, ein zwanzigjähriger Wuschelkopf mit großen, dunklen Augen, in denen dasselbe Feuer brennt wie in meinen. Ihr gehört die Wohnung, in der ich seit Februar mit Mexx und ihr zusammen hause. Unser Basecamp. Hannah ist Sportstudentin, in ihrer Freizeit fährt sie einfach mal sechs Wochen allein mit dem Motorrad durch Südeuropa. Ein Stück weit sind wir Seelenverwandte. Hauptsache allein hinaus in die wilde Welt. Nur dass bei mir noch die gute alte Muskelpower benötigt wird. Wir witzeln schon, ob man in einem Beiwagen am Motorrad einen Hund mitnehmen kann. Mit Helm und Fliegerbrille versteht sich.

„Oh, in den Abruzzen regnet es auch“, murmle ich mit Blick auf das tropfenverschmierte Handy. „Dann fahr doch einfach woandershin“, höre ich Hannah sagen. Ihre Worte, leicht und achselzuckend in das Grau der Dämmerung gesprochen, hallen in mir wider, als ich mir noch mal meinen Gepäckhaufen anschau. Woandershin ... Ich greife zur Tourenträumeliste für dieses Jahr. Eine Tour war mehrmals durchgestrichen und zuvor mit Fragezeichen versehen. Alta Via dei Monte Liguri: 488 Kilometer, über

Der erste Meerblick  
auf unserem langen Weg  
nach Ventimiglia



21.000 Höhenmeter, Schwierigkeit neun von zehn. Die Fragezeichen dahinter: Ist das schaffbar mit Hund? Mit dem Mountainbike? Sich selbstversorgend mit Zelt? Das Durchgestrichene – meine Einschätzung vor zwei Monaten: Das schaffst du nie. Jetzt habe ich den Zettel wieder in der Hand. Und auf einmal scheinen die Bleistiftlinien der Fragezeichen weniger stark und bereits verblasst. Warum denn eigentlich nicht? Ich erinnere mich an all die vergangenen Trekkingtouren. Distanzen zwischen zehn und 30 Kilometern. Mit 1500 bis 2500 Höhenmetern am Tag. Zehn Kilogramm Gepäck für mich und etwa vier Kilogramm für die Fellnase. Im Kopf überschlage ich: Wenn Mexx kein Gepäck trägt, sollte er doch 30 bis 40 Kilometer pro Tag neben dem Mountainbike herlaufen können? Der neue Hunderadanhänger, den ich mir auf die Schnelle gekauft habe, um das Wagnis „Bikepacking mit Hund“ anzutreten, wäre auf dieser Route auf jeden Fall fehl am Platz.

Die Alta Via dei Monte Liguri, der Ligurische Höhenweg, schlängelt sich parallel zum Mittelmeer von der Toskana durch den Apennin und die Seealpen bis zur französischen Grenze. Er führt entlang wilder Pfade durch einsame Regionen des ligurischen Hinterlands. Maximal zwanzig bis dreißig Kilometer entfernt von der Mittelmeerküste entdeckt man urige Dörferchen, verlassene Berghütten, weiß emporragende Felsen und wunderbare Wege, fernab des Menschentrubels an den Stränden und in den Städten.

Offiziell wurde dieser Weg 1983 vom Italienischen Alpenverein (Club Alpino Italiano), der Federazione Italiana Escursionismo und dem Verband der ligurischen Industrie- und Handelskammern eröffnet. Startet man von La Spezia gen Westen, so erlebt man auf den ersten Abschnitten die beeindruckende Küste der Cinque Terre: fünf malerische Dörfer, die sich auf einer Strecke von etwa zwölf Kilometern an der steil abfallenden Küste der Riviera di Levante drängen. Zwischen Farngestrüpp, Pinien und Kastanienbäumen verläuft der Pfad mit spektakulären Meerblicken. Nördlich von Genua bahnt man sich seinen Weg durch den Ligurischen Apennin, um sich nun der Gebirgskette der Seealpen zu nähern. Im Gegensatz zu der mediterranen Flora der Cinque Terre beherrschen hier nun imposante Nadelbäume, Moose und Flechten die Wälder. Der Monte Saccarello thront als höchster (2201 m) und zugleich am weitesten vom Meer (30 km) entfernter



Punkt über der Landschaft. Bei guter Sicht lässt sich hier ein Blick auf Korsika im Südosten und auf die Pyramide des Monviso (3841 m) im Nordwesten erhaschen. Der Track folgt der ehemaligen Salzstraße (Via del Sale), auf der früher Waren vom Meer in den Norden transportiert wurden. Dabei passiert man immer wieder Ruinen von militärischen Gebäuden. Die letzten Kilometer bis hinab zum Meer, bis nach Ventimiglia, dem Endziel der Reise, führen über einen teils anspruchsvollen, teils sehr ausgesetzten alpinen Singletrack. Um dann wohlverdient die müden Beine im warmen Salzwasser baumeln zu lassen ...

Auf der Seite [bikepacking.com](http://bikepacking.com) wird dieser Weg als Bikepackingroute von La Spezia bis Ventimiglia beschrieben. Ich verliebte mich sofort in die Bilder, in die Berichte und in die anspruchsvollen Trails, die ich von Downhill- und Enduro-Urlaube in Finale Ligure kannte.

„No way you can ride it for more than 80 %“, steht in den Kommentaren. 80 Prozent der Strecke sind unasphaltiert, bei einem Singletrail-Anteil von 18 Prozent. Angaben zur Hunderadhänger-Freundlichkeit finde ich nicht. Mir ist schnell klar: Das geht nur mit ultraleichtem Gepäck. Mit dem Fully, meinem vollgefederten Mountainbike, um die technischen Trails zu rocken. Und mit Mexx, den ich fragend anblicke: Packen wir das? Müde hebt sich ein Augenlid, ein Brummen ertönt, das ich als Zustimmung interpretiere. So stopfe ich in aller Eile die Dinge aus meinen Radtaschen in meinen Bergrucksack. 28 Liter sind verdammt schnell voll. Das Zelt bleibt als extra Packsack. Und dann noch ein Packsack mit Trinkblase und Nahrungsmitteln. Zwei Oberschenkeltaschen prall gefüllt mit Hundefutter. Die Packsäcke versuche ich irgendwie ans Rad zu basteln. An den Sattel. Schleift. Ans Oberrohr. Ist beim Treten im Weg. Über den Lenker im Kabelwirrwarr. Passt, wackelt, hat Luft. Und der Rucksack? Drückt, unbequem, zu schwer. Aber eine andere Wahl habe ich nicht. Ich packe noch Pfortenschutzschuhe ein, weil ich noch nicht einschätzen kann, wie Mexx' Pforten diesen täglichen Marathon überstehen.

Und allgemein? Was ist unser Notausgang? Da die Mittelmeerküste und die dort verlaufende Bahnstrecke nie mehr als 20 Kilometer entfernt ist, wäre das unsere Exitstrategie. Trampen zur Bahnstrecke im Worst Case und



Vollbepackt auf dem Ligurischen Höhenweg

zurück. Über den Worst Case mache ich mir nicht so viele Gedanken. Denn wenn es schiefgeht, dann meist eh auf eine Art und Weise, die man nicht erwartet.

„Wir starten morgen. Es funktioniert alles nicht so, wie ich dachte, aber ich mache es trotzdem“, schreibe ich vor dem Einschlafen an Reinhold. Einen Freund, der mich und meine Harakiri-Aktionen nicht nur von gemeinsamen Skitouren kennt. Reinhold, der mir zahlreiche neue Ecken in Tirols Bergen zeigt, der die Gipfel und Wege kennt wie andere Menschen den Inhalt ihres Kühlschranks oder das Fernsehprogramm. Der mir Mut zuspricht, wenn ich mit wackeligen Beinen auf den Ski am Beginn einer Steilrinne stehe: „Das wird guad, wirst sehen!“ Reinhold, der weiß: Sie macht es trotzdem. „Du packst das!“, blinken seine motivierenden Worte auf dem Display.



Was für ein Luxusappartement nach einem kalten, verregneten Tag!

### **18. Mai 2023, 15 km hinter Deiva Marina**

Als wir am Nachmittag vom Campingplatz rollen, wo ich das Auto diebstahlsicher geparkt habe, werden wir gefilmt. Was für ein lustiges Chaosgespann: eine ungestüme, schwanzwedelnde, schwarze Fellnase vorneweg, gefolgt von einem orangen Riesenrucksack mit braunem Zopf und einem Helm auf einem türkisfarbenen Mountainbike, dessen Lenker mit allerlei Packsäcken verschnürt und stark überladen ist.

Aus Zeitgründen und um Mexx die Asphaltabschnitte und den Trubel an der Küste zu ersparen, starten wir von Deiva Marina aus. Die ersten Kilometer lassen sich noch unkompliziert auf der Bergstraße emporradeln. Wobei ich alle paar Minuten anhalte, um nicht vielleicht doch noch ein anderes Packsystem zu finden, mit dem es sich bequemer radeln lässt. Doch irgendwann kapituliere ich und stelle mich auf blaue Flecken am Rücken ein. Der orange Riesenrucksack ist nicht wirklich ultralight. Auf einmal piepst mein



Navi. Streckenabweichung! Fragend blicke ich mich um. Hier ist nichts. Unbeirrt zeigt der GPX-Track links hoch in den Wald. So steige ich ab und schiebe. Bald zerre ich das Rad bergauf, hieve es schwer atmend über einen Stacheldrahtzaun, um dann auf einem kleinen Pfad zu stehen. Geht doch, denke ich mir, Schwierigkeit Nummer eins wäre schon mal geschafft. Schwierigkeit Nummer zwei: Der Pfad entwickelt sich zu einer schmalen Felsrinne, die ausgesetzt und steil bergab führt. Immer wieder schrammen meine Pedale am Fels, bis bei den nahezu senkrecht anmutenden Abwärtspassagen die Schwerkraft siegt und meine Lenkerlast eine Vorwärtsrolle einzuleiten beginnt. Mehrmals rette ich mich in letzter Sekunde mit Fuß vom Pedal und kratze mir die Wade am Fels auf. Schlussendlich schiebe ich die steilen Abschnitte bergab, während der Vierbeiner vergnügt vornweg rennt.

Die Dämmerung setzt ein, zwischen zwei Bäumen weht meine Zeltplane im Wind. Dahinter schimmert das Blau des Meeres. Herr Hund nagt an einem Stöckchen, scheinbar ist er noch nicht ausgelastet. Ich hingegen schon. „Tag eins also“, denke ich, als ich müde in meinen Schlafsack krieche.

## **20. Mai 2023, einige Kilometer hinter dem Santuario di Nostra Signora delle Vittorie, Scoffera**

Stunden und Höhenmeter, Tage und Kilometer fließen ineinander. Der Radelalltag beginnt eine Struktur zu entwickeln. Wir radeln in den kühlen Morgenstunden los, legen eine lange Mittagspause ein, in der genug Zeit bleibt, um die tägliche Zeckenschar von den Beinen zu zupfen, und holpern dann weiter bergauf, bergab durch ein dschungelgrün blühendes Niemandsland. Ein Niemandsland, in dem Pferde wiehernd an uns vorbeigaloppieren, sich fantastische Trails mit Meerblick an schroffe Felsen schmiegen und der Genuss von dunkler Nusschokolade in einer Gänseblümchenwiese einem Fünf-Sterne-Menü gleicht. Ein Niemandsland, in dem Menschen und Zivilisation mitsamt Nahrungsbeschaffungsmöglichkeiten Mangelware sind.

Mit quietschenden Bremsen geht es um eine Kurve, und siehe da, weiter vorn geht eine ältere Frau mit Rucksack. Als ich bei ihr bin, beginnt sogleich ein Gespräch und wir werden in das nahe gelegene Agriturismo eingeladen,

in dem die Schweizerin Yolande und ihr Begleiter Unterkunft gefunden haben. Der schlammbespritzte Mexx, der Länge nach ausgestreckt auf den Küchenfliesen, dampfende Teetassen und Kekse auf dem Tisch, daneben Kerzen und Weinflaschen. Yolande pilgert nach Assisi, strahlend erzählt sie von ihren Wanderungen. Und fragt nach dem Wer, Was, Wie und Wohin. Und ich berichte ebenso. Wir tauschen Kontakte aus, wünschen uns alles Gute, dann rollen Mexx und ich wieder vom Hof.

Als der nächste Tag uns mit eiskalten, regennassen und stürmischen Höhenmetern erwartet, sehne ich mich zurück in die warme Küche. Durch die Verdunstungskälte legen sich winzige weiße Tröpfchen wie Raureif auf mein Langarmshirt und auf Mexx' Augenbrauen. Da ich bergauf schwitze wie ein Bär, verzichte ich trotz Nieselregen auf die Goretexjacke. Bergab zittere ich und schicke Stoßgebete gen Himmel, heute vielleicht ein trockenes Dach über dem Kopf zu finden. Denn die Vorstellung, abends mit nassen Klamotten in meinen nassen Lappen von Zelt kriechen zu müssen, verursacht mir noch mehr Gänsehaut. Als eine winzige Holzhütte durch die Nebelschwaden im Wald lugt, überlege ich nicht lange, entledige mich der klammen Sachen und verkrieche mich, eng an Mexx gekuschelt, in den Daunenschlafsack. Kurz bevor ich einschlafe, checke ich auf dem Handy die nächste Etappe. Das Symbol für ein Lebensmittelgeschäft ploppt auf und dahinter das einer Posto Tappa, einer Wander- und Pilgerunterkunft in einer Kirche. In Vorfreude auf eine warme Dusche, ein Festmahl und auf die Möglichkeit, meine Sachen richtig zu trocknen, schlafe ich ein.

Dreckverschmiert und fröstelnd stehe ich am nächsten Tag im besagten Tante-Emma-Laden, nachdem ich zwei Stunden gewartet habe, bis dieser aus der Siesta erwacht. In der Wartezeit versuchte ich telefonisch den Pfarrer der Kirche mit dem versprochenen Posto Tappa zu erreichen, vergebens. Dann klopfte ich an die Türen der Häuser, aber irgendwie sah alles ziemlich verlassen, ziemlich „chiuso“ aus. Und dieses Wort höre ich nun auch von der Verkäuferin im Laden: „Chiuso. Posto Tappa chiuso.“ Auf meine Nachfrage, ob es hier im Dorf eine Unterkunft gebe, in der Hunde erlaubt sind, telefoniert sie eine Weile. „No cane.“ Dann blinzelt sie mehrmals. „Where do you go?“ – „I go to Ventimiglia.“ Ein Satz, den ich vor zwei Jahren bereits auf der

Grande Traversata delle Alpi sagte. Nur dass ich dort niemals angekommen bin. Die wenigen anderen Kunden, überwiegend Frauen mittleren Alters, drehen sich zu mir um. „With bike and dog?“ „Si“, sage ich. „Alone? Sola?“, fragen sie. „Si“, sage ich. Ein kurzer Augenblick Stille. Blinzeln. Dann werden Köpfe geschüttelt, die Hände gefaltet und der Blick zum Himmel gehoben. Mit ein paar Dosen Hundefutter und einer Packung Spaghetti ziehe ich von dannen, um einen Ort für mein triefend nasses Zelt zu suchen.

### **23. Mai 2023, Castello Bella Vista, Sassello**

„Keiner verlässt den Pfad“, singt Hobbitmädchen Nori in meinem Kopf, während ich fluchend und ächzend mein Rad durch dichtes Gestrüpp bergab trage – nach einigen schmerzhaften Überschlügen und blauen Flecken. Dummerweise gab es in meinem Kopf nicht mal eine Stunde zuvor ein Fräulein Neunmalklug, das sich am Pass oben zwei Wege besah. Einen steilen Holperpfad bergab in den Busch hinein (das ist der Routenverlauf, den mir mein Radnavi zeigt) oder eine breite, gemütliche, sanft abfallende Forststraße. Hätte Fräulein Neunmalklug mal auf Nori gehört, dann hätte sie vielleicht nicht die Erfahrung machen müssen, dass das, was als Forststraße verheißungsvoll beginnt, in einem gottverlassenen Dörfchen namens Noci endet; und dass sich daran ein Trampelpfad in einem steilen schlammigen Waldhang anschließt, der vermutlich von nicht mehr als drei Wildschweinen im Jahr benutzt wird. Als Fräulein Neunmalklug zerkratzt und genervt endlich unten am Fluss ankommt, um dann in der Sparversion der Offlinekarte (ohne Höhenlinien!) festzustellen, dass sie im falschen Tal gelandet ist, geht das ganze Spiel von vorn los, nur zerze ich mein Rad jetzt wieder nach oben. Da singt Nori noch ein bisschen lauter in meinem Kopf. Irgendwann sehe ich den Pfad und die AVML-Markierungen vor mir, will aufsteigen, weiterradeln, höre jedoch nur ein Krachen. Nichts bewegt sich. Vermutlich wurde mein Schaltwerk an Felsklotz Nr. 38 verbogen. Stoisch rücke ich Pi mal Daumen das Ding wieder gerade – passt, wackelt, hat Luft – und rolle hinaus aus dem Düsterwald auf eine sonnendurchflutete Blumenwiese. Kurz durchschnaufen, bevor sich uns das nächste Hindernis in den Weg





Ich blicke erschöpft gen Meer, während Mexx unseren Adlerhorst bewacht.

stellt: Zwischen dem Weg, auf dem wir stehen, und dem weiteren Weg, der in zehn Metern Entfernung ins Dorf führt, bahnen sich Wasserfluten ihren Weg. Schuhe aus und durch? Bei einem Testgang wird mir klar, dass es dann wohl eher Hose aus und durch sein müsste, was bei der Strömung wohl allgemein nicht die beste Idee wäre. Mexx und ich schlagen uns daher, einer weiteren Linie in der Karte folgend, am Fluss entlang durch, bis uns eine Brücke den Übergang in die Zivilisation verspricht.

Als ich vor wenigen Tagen zu Hause, dick in meine Bettdecke eingemummelt, die Beschreibung und Kommentare auf [bikepacking.com](http://bikepacking.com) gelesen habe, habe ich nicht ganz verstanden, was HaB bedeuten soll. Nun verstehe ich und kann „Hike a Bike“ ergänzen um PaB und CaB: Push a Bike und Carry a Bike.

Das Rad in der einen Hand tragend, mich mit der anderen Hand am Fels abstützend, geht es im Seitschritt und im Schneckentempo schwankend

bergauf. Mexx tingelt leichtfüßig vorneweg und wartet geduldig, dass er mich auch ja nicht aus den Augen verliert. Greifvögel kreisen über unseren Köpfen. Bergab schnalle ich mir im Geist ihre Schwingen an und fliege über teils flowige und teils verblockte Trails. Spüre die ersten Regentropfen eines Gewitters auf der Haut. Und bin dankbar für jede Schweißperle, jede Schramme, jeden Zeckenbiss, jede Träne und jeden Fluch, der meine Lippen verlässt. Für diese wilde Einsamkeit in den grünen Bergen. Für den Sonnenuntergang hier auf den Picknickbänken des Castello Bella Vista. Meine Einkäufe liegen wie Schätze vor mir ausgebreitet. Der kleine Laden in Sassello, in den ich vor wenigen Minuten ausgehungert getrudelt bin, ist tatsächlich unsere letzte Einkaufsmöglichkeit gewesen. Die Kilometerzahl auf dem Radnavi sagt: Hälfte geschafft. Ich atme tief durch. Irgendwas finden wir schon. Schließlich sind auf der Karte auf den Pässen Berghütten und Restaurants eingezeichnet. Nach fast einer Woche Unterwegssein setzt die Schwerelosigkeit des Reisens ein. Mit Wind im Haar, Sonne und Schmutz auf der Haut. Es gibt immer einen Weg ...

## **27. Mai 2023, in der Pampa westlich des Monte Saccarello**

Die Sonne geht im Wolkenmeer hinter den Bergen unter. Vögel zwitschern ein Gute-Nacht-Lied, Mexx schnarcht in Kontrabasstönen dazu. In meinem Topf kochen die letzten Spaghetti. Als ich mir noch einen Tee aufsetze und meine Trinkwasser-Notreserve für morgen mit einem Liter veranschlage, ahne ich noch nicht, dass die sprudelnde Quelle mitten in einer Felshöhle, an der wir vor wenigen Minuten halb verdurstet getrunken haben, das letzte Tröpfchen Wasser war, das wir, von Schlammpfützen abgesehen, bis zum Meer sehen werden. Und es sind noch 37 Kilometer bis dahin. Genauso wenig wie ich vor ein paar Tagen am Castello Bella Vista ahnte, dass alle Restaurants und Berghütten, an denen wir vorbeikommen sollten – wie sollte es anders sein –, „chiuso“ waren.

2500 Höhenmeter war der heutige Tag lang. Im Hinterland von Finale Ligure erkannte ich am Vormittag die Trailabfahrten wieder, die ich vor wenigen Wochen mit Fullface-Helm und Protektoren hinabgedüst war.



Was für ein traumhafter  
Singletrail entlang des  
Ligurischen Grenzkammes  
nahe des Monte Pietravecchia





Doch nun saßen Mexx und ich erschöpft am Wegesrand und ich teilte Vollkornkekse mit dem Vierbeiner. Unsere letzten Vollkornkekse. Ein paar Biker stiegen aus ihren Jeeps, die als Shuttle dienten, und versuchten die ungewohnte Szene durch Fragen einzuordnen. Wandern mit Fahrrad? Downhill mit Hausstand auf dem Rücken? Und was ist mit dem riesigen schwarzen Ungetüm mit Knickohr? „Doing some crazy shit“, murmelte ich mit Kekskrümeln im Mund. Versuchte meinen Weg zu beschreiben. Von den Cinque Terre bis nach Ventimiglia. Diese utopische Zahl an Kilometern und Höhenmetern. Ob sie mich verstanden, weiß ich nicht. Sie guckten skeptisch, zogen ihren Fullface-Helm über den Kopf und ließen tiefe Spuren im Schlamm zurück.

Derweil kämpfte ich mich Steigungen mit 22 Prozent hoch, probierte neue Fahrrad-Schlepp-Techniken aus, die aber allesamt keine Besserung brachten. Doch oben auf den Pässen, wenn vor mir das Meer funkelte und hinter mir am Horizont noch der Schnee auf den Bergen glitzerte, war alles vergessen.

Unsere Anstrengungen brachten uns bis auf den Monte Saccarello, den mit 2201 Metern höchsten Berg Liguriens. Ich stand dort im aufkommenden Gewitter, fror und wühlte in meinen Taschen nach etwas Essbarem, eine hungrige, nasskalte Schnauze neben mir. Im Regen fuhr ich schließlich durch die orange leuchtenden Lärchenwälder entlang der Ligurischen Grenzkammstraße, bevor der wohl schönste und anspruchsvollste Trail der Tour auf uns wartete. Ausgesetzt zieht er auf einem schmalen Höhenpfad durch die Felsen, einmal musste ich vorsichtig mit dem Rad in der Hand an einem Drahtseil entlang eines schmalen Absatzes hangeln, unter mir der Abgrund. Mexx, mein unerschrockener Begleiter, meisterte die Stelle, ohne auch nur einmal zu zögern.

Ich schließe die Augen und lausche dem Flattern der Zeltplane. Lange Zeit kann ich nicht einschlafen. Noch 37 Kilometer bis Ventimiglia. Unsere letzte Nacht auf dem Trail. Um Mitternacht höre ich ein Schnauben und schnelles Getrappel auf weichen Pfoten um unser Zelt. Wölfe? Das ist mein letzter Gedanke, bevor ich einschlafe.



Die ausgesetzte Schlüsselstelle am Monte Toraggio ist mit einem Drahtseil gesichert.

## **28. Mai 2023, im Zug Ventimiglia – Deiva Marina**

Wellenrauschen, ein Klamottenhaufen und ein dreckiges Mountainbike am Strand. Ein müder Mexx, der besser kein Salzwasser trinken sollte. Ich tauche ein in das Meer vor Ventimiglia, im irrwitzigen Versuch, den Schmutz von meiner Haut zu spülen. Die letzten Kilometer waren verdammt anstrengend, das Ziel – Ventimiglia – so nah und doch so fern. So zäh der Weg, so endlos die Gegenanstiege und Schiebepassagen, so groß der Durst. Ich begegnete einer Schweizerin, welche die GTA (Grande Traversata delle Alpi) in Richtung Alpen wandern will und gestern gestartet ist. „Es gibt kein Wasser“, sagte ich zu ihr, „und die Hütten sind geschlossen.“ Sie ging trotzdem weiter. Irgendwie gibt es immer einen Weg ...

Ich tauche wieder auf aus den stillen Tiefen und sehe die Hotelburgen, die Menschen, Autos und Lärm. Im Supermarkt, in den wir einfallen, bin



Unser letzter Übernachtungsplatz am Gola del Corco

ich überfordert von den vielen Regalen mit zig verschiedenen Sorten von diesem und jenem, fühle mich überrollt und total falsch hier. Will nur noch weg aus dieser lauten Welt und flüchte in den Warteraum des Bahnhofs. Will zurück in den Augenblick heute Morgen, als zwei schillernde Regenbogen über den grünen Hügeln auftauchten, das Tal noch von dunklen Regenschwaden verhangen, und mir die ersten Sonnenstrahlen des Tages die Nase kitzelten.

Ich putze meine Zähne im Bahnhofsklo, füttere mich und den Vierbeiner, dann steigen wir in den Zug. Und nun fahren wir im Dunkeln die Mittelmeerküste zurück nach Deiva Marina. Duschen? Umziehen? Morgen ...

In wenigen Stunden werde ich wieder zu Hause sein. Werde auf meinem Träumepapier einen Haken hinter die vielen Fragezeichen und die durchgestrichene Linie setzen. Und werde mich fragen, ob es stimmte, als ich gesagt habe: „I go to Ventimiglia.“ Denn was meine Reise bestimmt hat, war





Die Platzverteilung im Zelt erfolgte wie immer nach Fellmenge und Kaltschnäuzigkeit.

nicht das Ziel. Es waren all die Wege und Momente dazwischen. Von der Entscheidung bis zur Heimkehr. Von dieser ungreifbaren Anzahl an Metern in der Entfernung und in der Höhe, von denen ich nun jeden Millimeter kenne. Die Felszacken genauso wie die Gänseblümchen. Wie der Regen in Ligurien schmeckt. Die Lärchennadeln an meinen Schuhen. Und das Wort „chiuso“.

Ich setze den Haken mit dem Bleistift. Blicke aus dem Fenster. Lausche dem tiefen Seufzen eines träumenden Vierbeiners namens Mexx. Das ist also das Ende der Alta Via dei Monte Liguri. Und der Beginn von ... ja, von was eigentlich? Von einem Jahr „geht nicht, gib’t nicht“? Nur eines weiß ich: Es ist Mai. Und ich habe gerade angefangen Haken zu setzen.

Eine Frau, ein Hund, die Berge. Als die bergbegeisterte Francie eines Tages auf ihren Mexx im Tierheim trifft, können beide nur erahnen, dass sich der einstige Problemhund bald zum Bergpartner mit der kalten Schnauze entwickeln wird. Es geht zu Fuß oder mit Bike und Zelt über die Alpen und durch andere Gebirge der Welt, mit Steigeisen und Ski auf Dreitausender und im Kajak Wildflüsse hinab. Während ihrer Abenteurer merkt die junge Frau schon bald: Nicht nur für den Vierbeiner sind es Schritte in die Freiheit. Zusammen entdecken sie eine Welt voller neuer Möglichkeiten – über körperliche und mentale Grenzen hinweg.



ISBN 978-3-7022-4215-2



www.tyrolia-verlag.at