



### **Die Brenta nach einem herbstlichen Wintereinbruch**

Unter den Alpentreks sind einfache Wanderungen, wie zum Beispiel der E5 mit nur 125 Kilometern und acht Tagesetappen, oder, schon schwieriger und mit teilweise großen täglichen Höhenunterschieden, die Alpenpassroute über 16 Tage und 340 Kilometer Strecke im Angesicht vieler Drei- und Viertausender. Wer mehr Zeit aufbringen kann, wird den Maximiliansweg (22 Tage, 370 Kilometer) oder den Großen Walserweg (35 Etappen, 660 Kilometer) unter die Füße nehmen. Die Schwierigkeiten und Höhen lassen sich steigern. Da sind die Routen München–Venedig (sogar mit einer Klettersteigbegehung!) oder München-Gardasee zu nennen (jeweils vier Wochen Dauer und mehr als 500 Kilometer), oder der Teilabschnitt des E5 von Oberstdorf nach Meran; diese drei berühren schon knapp die Dreitausend-Meter-Grenze. Der Große Walserweg hebt sich durch seine Etappenzahl und Streckenlänge (35 Etappen, 660 Kilometer) wie auch durch eine Gletscherüberquerung und seine Höhe (über 3300 Meter) deutlich von den vorgenannten ab. Allerdings steht es jedem Wanderfreund frei, von jedem Alpentrek nur Teiletappen zu gehen, Teilstücke mit Verkehrsmitteln zurückzulegen und an anderer Stelle wieder »einzusteigen« oder einen der kürzeren Treks zu wählen, etwa die Translagorai mit nur fünf Tagen. Da und dort kann man sogar von einem Alpentrek in einen anderen wechseln.

Kein Wunder daher, dass bereits bestehende Alpentreks neue Liebhaber finden. Manche Routen sind längst Klassiker geworden, sie existieren seit vielen Jahrzehnten als Wanderroute oder auch schon seit Jahrhunderten als gängige Verbindungs- und Handelswege. Es entstehen aber auch neue Wegverbindungen. Eine inhaltliche Klammer, die Hütten und Almen miteinander zu Wegen verbindet, kann in der

Geschichte liegen, wie dies beim Walsertal der Fall ist. Bei der Festlegung der GTA-Strecke wurde im Piemont erfolgreich versucht, die Idee einer »sanften« und nachhaltigen Entwicklung durch Wandertourismus umzusetzen, um den drohenden Verfall der traditionellen Bergkulturen und schon fast entvölkerten Berggebiete aufzuhalten. Oder es werden einfach nur besonders attraktive Wegabschnitte und landschaftliche Höhepunkte mit einer Alpenroute verknüpft.

Ob alt oder neu, kurz oder lang, einfach oder schwierig – Weitwandern in den Alpen ist eine der schönsten Formen des Unterwegsseins. Wer einmal damit begonnen hat, wird immer wieder Zeit dafür finden. In den *Alpentreks* werden Sie vielleicht Erinnerungen auffrischen, auf jeden Fall aber Anregungen gewinnen für weitere Wanderungen nach dem Motto: »So weit die Füße tragen ...«

*Viel Spaß und eine gesunde Rückkehr!*  
*Andrea Strauß, im Sommer 2019*

# Einführung

## Vorbereitungen

Wie jede Reise, so benötigt auch ein Alpentrek ein wenig Vorbereitung. Der Aufwand hält sich jedoch in Grenzen, wenn man es mit anderen Reiseformen vergleicht: Man braucht keine Reservierungen von langer Hand, keine Flüge und keine Impfungen.

Wenn die Wunschtour ausgewählt ist, wird man sich anhand der Routeninformation und der einen oder anderen Übersichtskarte die Wegführung verdeutlichen und die Tagesetappen soweit möglich an die eigenen Fähigkeiten oder auch an den persönlichen Ehrgeiz anpassen. Oft kann man lange Etappen entschärfen, indem man eine Zwischenübernachtung einschiebt oder zumindest einen Ruhetag vor dem »Marthontag« einplant. Bei technisch schwierigen Abschnitten sollte man sich alternative Streckenführungen überlegen. Zwei kurze Tagesleistungen an einem Tag zu bewältigen, ist oft ebenso möglich, vorausgesetzt, die Fitness hält dem Ehrgeiz stand.



Das Ziel des Traumpfades über die Alpen: Venedig

An erster Stelle bei den Vorbereitungen sollte tatsächlich ein wenig Zeit für die **persönliche Fitness** stehen. Die Vorschläge in diesem Buch sind keine 8000er-Expeditionen und sie führen nicht in die »Todeszone«. Aber auch das Wandern in den Alpen macht mehr Spaß, wenn nicht jeder Schritt Überwindung kostet. Angepasst an die geplante Tour, sollte man zumindest ein paar Wochen vorher bereits ab und zu zum Wandern oder Bergsteigen gehen, zum Joggen oder Walken. Der Grundsatz heißt eindeutig: lieber weniger, aber öfter.

Vor dem Aufbruch kann auch eine **kleine Generalprobe** nicht schaden, bei der man einen oder zwei Tage seine Ausrüstung und seine Fitness testet. Bezüglich der Anforderungen orientiert man sich dabei an der durchschnittlichen Tagesleistung, die dann auch beim Alpentrek zu gehen ist. So lässt sich schnell feststellen, ob die geplante Tour auch zum momentanen Können und zur Kondition passt, ob die Schuhe drücken und die Socken auch nicht rutschen ...

Je schwieriger und länger die Wanderung sein soll, desto sorgfältiger muss die Vorbereitung ausfallen. Wenn man jederzeit abrechnen kann, wie zum Beispiel auf dem Goetheweg, dann fallen kleine Pannen bei der Wahl der Ausrüstung nicht so ins Gewicht wie bei langen Wanderungen oder bei Touren mit dem Zelt. Schon kleine Fehler wie die zu dünnen Socken können sich dann schmerzhaft auswirken oder Umstände bereiten, etwa wenn es beim Zelttrek Spaghetti gibt und das Besteck dazu fehlt.

Zu den Vorbereitungen gehört auch die **Zusammenstellung der Gruppe** – es sei denn, man möchte ganz alleine unterwegs sein. Je größer die Gruppe ist, desto größer sollte auch die Toleranz der Mitwanderer sein. Nur in seltenen Ausnahmen sind wirklich alle Teilnehmer gleich fit, gleich schnell und haben die gleichen Interessen. Unterwegs sollte sich niemand gehetzt fühlen und niemand sollte sich langweilen. Es lohnt sich daher, zuvor die Vorstellungen, die man an die Wanderung hat, gemeinsam zu besprechen: Will man ein sportliches Tempo einschlagen oder Zeit zum Fotografieren und Blumenbetrachten haben?

Schließlich muss man sich über die **beste Reisezeit** Gedanken machen. In den Infokästen geben die Autoren dazu Tipps. Bei sehr häufig begangenen Routen lohnt es sich, über Vor- oder Nachsaison nachzudenken. Dann sind zwar die Verhältnisse nicht so gut, weil etwa auf den höheren Etappen noch Schneereste liegen oder die schönsten Blumen schon verblüht sind, dafür sind aber die Hütten nicht so voll.

Ein Anruf auf den Hütten oder bei den Pensionen bringt hier schnell Sicherheit. Häufig wird man die **Übernachtung vorreservieren**. Wenn man als größere Gruppe unterwegs ist, kann man sowieso nicht anders planen. Aber auch als Kleingruppe oder als Einzelwanderer bringt die Reservierung eine gewisse Sicherheit. Der einzige Nachteil: Man ist nicht mehr so flexibel, wenn es um das Einlegen von Ruhetagen geht oder wenn man einfach irgendwo mehr Zeit als veranschlagt braucht. Falls man aus dem einen oder anderen Grund seine Reservierung nicht aufrechterhalten kann, sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, beim jeweiligen Wirt nochmals anzurufen und sich wieder abzumelden. Wie man sich auch entscheidet, ein wenig Vorbereitung ist nötig und erhöht ja auch die Vorfreude auf das Unterwegssein.





**Funtensee mit Funtenseetauern (hinten links) und Schottmalhorn**

### **Ausrüstung**

Auf einer längeren Wanderung wie einem Alpentrek spielt auch die Ausrüstung eine gewisse Rolle. Zwei wesentliche Kriterien sollte sie erfüllen: Sie muss funktionell und sollte leicht sein. Was nutzt der neue Bergschuh mit den neongelben Schuhbändeln, den es als Schnäppchen gab, wenn sich nach ein paar Stunden die Sohle ablöst? Oder wenn er drückt? Zentrale Bedeutung bei der Ausrüstung haben **Schuhe und Strümpfe**. Abgestimmt auf die Anforderungen der jeweiligen Tour wird man einen knöchelhohen Bergschuh benötigen, oder es kann auch ein leichter Halbschuh ausreichen. Eine griffige Sohle dagegen muss jedes Modell haben und passen muss er natürlich auch. Dieses Kriterium trifft auch auf die Strümpfe zu.