

**HEYNE <**

### *Über die Autoren*

Matthias Kehle, geboren 1967, lebt als freier Journalist und Schriftsteller in Karlsruhe. Für seine Erzähl- und Gedichtbände erhielt er unter anderem das Literaturstipendium des Landes Baden-Württemberg. Er schreibt Reportagen und Kritiken für Tageszeitungen und Magazine. In seiner Freizeit ist er Wanderer und Bergsteiger.

Dr. Mario Ludwig, geboren 1957, lebt als Biologe und Wissenschaftsautor in Karlsruhe. Er hat über 15 Bücher veröffentlicht; mit seinen »Unglaublichen Geschichten aus dem Tierreich« landete er auf der »Focus«-Bestsellerliste. Ludwig ist ein gern gesehener Gast in TV-Talkshows und anderen Fernseh- und Hörfunksendungen und ist Wanderprofi, Bergkletterer und Freizeittourist in einem.

MATTHIAS KEHLE  
MARIO LUDWIG

# DIE WANDERBIBEL

*Alles über Bergwandern,  
Weitwandern, Nacktwandern und  
Stadtwandern*

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Pamo House*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Deutsche Originalausgabe 06/2011

Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Printed in Germany 2011

Umschlaggestaltung: eisele grafik · design, München

Umschlagabbildung: © Susanne Hörger

Zeichnungen im Innenteil: © eisele grafik · design

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN: 978-3-453-60185-7

# Inhalt

	Einstieg in den Aufstieg	
	WANDERN IMMER UND ÜBERALL .....	9
1	Gucci versus Schöffel	
	DIE KLEIDERORDNUNG IM GEBIRGE .....	11
2	Komödianschauplatz Berg	
	DREITAUSENDER FÜR ALLE .....	20
3	Horst, Kevin und Anselm-Momo	
	DEUTSCHLAND, DEINE WANDERER .....	34
4	Stockenten und Spaßterroristen	
	WANDERN IM SCHWARZWALD .....	42
5	Unten ohne oder fast ohne alles	
	WARUM BARFUSS- UND NACKTZWANDERN TRENDY IST .....	62
6	Wandern in der Senkrechten	
	PER KLETTERSTEIG AUF DEN HÖCHSTEN BERG DEUTSCHLANDS .....	73
7	Österliche Stille im Industriegebiet	
	STADTWANDERN STATT WANDERN .....	93

8	Wider Cellulitis und Bierbauch GESUNDHEITLICHE ASPEKTE DES WANDERNS . . . . .	101
9	Saumagen-Carpaccio und Riesling KULINARISCHES WANDERN IN DER PFALZ . . . . .	115
10	Little Shop of Horrors EIN BESUCH BEIM OUTDOOR-AUSRÜSTER . . . . .	126
11	Die weißen Strände des Diedamskopfes WINTERWANDERN IM BREGENZERWALD . . . . .	137
12	Wie viel Masse verträgt ein Massenlager? ÜBERNACHTEN AUF EINER BERGHÜTTE . . . . .	152
13	Paviane, Felszeichnungen und vermeintliche Olympiasieger WANDERN IN SÜDAFRIKA . . . . .	161
14	Blockhüpfen und Abfahren WANDERN FÜR FORTGESCHRITTENE UND WEGGETRETENE . . . . .	169
15	Die höchste U-Bahn der Welt, ein Stück Toblerone oder doch das Weiße Moos? MEIN ERSTER VIERTAUSENDER . . . . .	173
16	An Weihnachten regnet es DAS WETTER! . . . . .	185
17	Das Kreuz mit dem Kreuz WANDERER UND TOLERANZ . . . . .	193

18	Abgebrunftete Hirsche, fette Murmelis und vermeintliche Kindsräuber DER WANDERER UND DIE TIERWELT . . . . .	196
19	Von zweiter Heimat bis Wohnklosett WANDERN UND UNTERKOMMEN . . . . .	209
20	Sammler sind glückliche Menschen VON HÖHENMETERFRESSERN UND DREITAUSENDER-JUNKIES . . . . .	219
21	Angefixte Kinder FRÜH ÜBT SICH, WER WANDERER WERDEN WILL . . . .	228
22	Von barbusigen Nixen und Stahlstegen NO-GO-AREAS FÜR WANDERER . . . . .	233
23	Ausgelatschte Wege und Geheimtipps WIE MAN EINSAME PFADE FINDET . . . . .	240
24	Vom alten Goethe zu den Base-Jumpen ZU BESUCH BEI DEN SPEKTAKULÄRSTEN WASSERFÄLLEN EUROPAS . . . . .	250
	Dank . . . . .	256





# Einstieg in den Aufstieg

WANDERN IMMER UND ÜBERALL

»Die Wanderbibel«, das muss wohl ein Ratgeber für Pilger sein? Falsch! Die Autoren geloben, dass in diesem Buch die Worte »Pilgern« und »Jakobsweg« so gut wie nicht vorkommen. Ehrenwort!

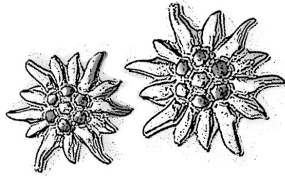
In den vergangenen Jahren haben zwei Wanderkollegen aus der Humorbranche das Bild vom Wandern geprägt. Sie waren dann mal weg und Wandern war ein Muss. Dadurch ist ein völlig falsches Bild vom Wandern entstanden, wie die beiden Wanderer mit Leib und Seele, Matthias Kehle und Mario Ludwig, meinen. Der deutsche Wanderer flaniert nämlich nicht wie Manuel Andrack nur durch die Mittelgebirge der Nation oder sucht den Sinn des Lebens auf einem Jakobsweg wie Hape Kerke-ling. Der deutsche Wanderer wandert immer und überall. Auf den Gipfeln der Alpen, in den Wäldern des Harz oder der Pfalz, er wandert in den Städten, er wandert im Sommer, er wandert im Winter, er wandert in Europa, er wandert in Südafrika. Er wandert undogmatisch oder mit heiligem Ernst, er wandert mal lustvoll, mal sportlich, mal in der Senkrechten, mal in der Horizontalen, mal mit Fünf-Gänge-Menü inklusive, mal mit Butterstulle im Rucksack.

Kehle und Ludwig beweisen: Nichts ist vielfältiger als das Wandern. Und nichts ist komischer! Unser Autoren-duo untersucht etwa, wie viel Masse ein Massenlager ver-

trägt, und es wandert feiertags in einem völlig verlassenen Industriegebiet. Mit reichlich Humor erzählen sie, was passiert, wenn ganze italienische Schulklassen auf einem Dreitausender im Engadin einfallen, beobachten Nacktwanderer und besuchen einen kleinen Horrorladen, den Outdoor-Shop. Meist politisch völlig unkorrekt entstauben die beiden jede Hüttenromantik. Wer nach der Lektüre dieser Bibel nicht schmunzelnd seiner Wege geht, ist wirklich unverbesserlich!

Übrigens haben Mario Ludwig und Matthias Kehle jeweils eine Ehefrau. Ursprünglich sollten Anja und Katharina zu einer einzigen Wandergattin namens »Heidi« fusionieren. Doch Kehle und Ludwig kamen überein, dass die Gattinnen in ihrer ganzen Unterschiedlichkeit in der »Wanderbibel« auftauchen sollen.

Übrigens: Verschiedener als Mario Ludwig und Matthias Kehle können Wanderer gar nicht sein. Ludwig ist der sportliche Asket und Kehle der sinnenfrohe Lustwandler. Oder ist es umgekehrt?



## 1

# Gucci versus Schöffel

## DIE KLEIDERORDNUNG IM GEBIRGE

Wer seinen Wanderurlaub in den Dolomiten verbringt, etwa auf der Hochebene der Seiser Alm, im Gebiet um Cortina d'Ampezzo oder in Rheinhold Messners Heimat, dem schönen Grödnertal, wird nach wenigen Tagen feststellen, dass zwischen italienischen und deutschen Wanderfreunden, vorsichtig formuliert, gravierende Unterschiede bestehen. Zwischen dem deutschen und dem italienischen Wanderer lassen sich nämlich schon rein äußerlich kaum Gemeinsamkeiten feststellen.

Betrachtet man den italienischen Wandersmann, kommen einem Zweifel, ob er überhaupt weiß, auf was er sich da auf fremdem Terrain eingelassen hat. Geht unser Bergfreund aus Roma, Milano oder Torino doch im Regelfall ähnlich gewandet in die Berge wie ein deutscher Beamter (gehobener Dienst) zu einem Grillabend bei seinem Vorgesetzten - nur deutlich eleganter: Gucci-Slipper mit extradünner Sohle, leichte, beigefarbene Leinenhose und wahlweise altrosa Poloshirt oder aber blau-weiß gestreiftes Designerhemd mit Haifischkragen. Selbstverständlich sind die Socken farblich auf das Polo-

hemd abgestimmt. Gegen einen Temperatursturz ist keinerlei kleidungstechnische Sicherung zu erkennen, sieht man einmal davon ab, dass sich einige der italienischen Alpinisten einen Missoni-Pullover über die Schulter geworfen haben. Aber auch andere bergtypische Kleidungsstücke oder Accessoires sind beim italienischen Bergfreund nicht zu entdecken: Festes Schuhwerk oder gar Bergstiefel – Fehlanzeige! Regenschutz – Fehlanzeige! Rucksack ... dito.

Der deutsche Wanderer hat dagegen eine Mission zu erfüllen. Und um sein Ziel zu erreichen, überlässt er ausrüstungstechnisch nichts dem Zufall. Gilt es doch, für alle Eventualitäten gerüstet zu sein. Was der deutsche Wanderer bei bestem Wetter während einer Tagestour auf den Gipfel eines Dolomiten-Zweieinhalbtausender mitschleppt, würde auch den Anforderungen eines Anden-Sechstausenders genügen – bei schlechten Bedingungen versteht sich. Betrachtet man den deutschen Bergfreund von der Sohle bis zum Scheitel, fallen einem meist zuerst die Wanderbeziehungsweise Bergstiefel auf. Ein moderner Bergstiefel hat nämlich nichts mehr gemein mit den klobigen Lederstiefeln, mit denen zu Zeiten des Südtiroler Bergkönigs Luis Trenker die Dolomitengipfel besiegt wurden. Heute sind Bergstiefel kleine, leichte Wunderwerke, die von ihren Konstrukteuren mit allem, was eine bereits NASA-erprobte Technologie zu bieten hat, versehen wurden.

Allen gängigen Vorurteilen zum Trotz stößt man bei deutschen Wanderern im Alpenraum heute kaum noch auf in Knickerbockern gewandete Teutonenbeine. Lediglich in den deutschen Mittelgebirgen – vorzugsweise an den Beinen von Seniorengruppen des Schwarzwaldvereins – findet man die noch vor zwanzig Jahren so beliebten Kniebundhosen. Dort dann allerdings gehäuft.

Der Bergfreund von heute setzt auf eine moderne, wind- und wasserdichte Schöffel-Trekkinghose, die aus atmungsaktiver und strapazierfähiger Kunstfaser (für Insider: G-1000-Gewebe) gefertigt und im Gesäß- und Kniebereich verstärkt ist. Im Schnitt 22 Schub-, Gesäß-, Schenkel- oder andere Hosentaschen sorgen dafür, dass der deutsche Wanderer auf wichtige Accessoires, wie etwa Tempotaschentuch, Powerriegel oder Labello-Lippenstift, jederzeit Zugriff hat.

Am Gürtel befestigt, meist in schlichten Nappaledertaschen, finden sich die modernen Colts des gut sortierten Bergsteigers: Handy, Digitalkamera, Kompass und Schweizer Offiziersmesser oder ein Leatherman-Multifunktionsstool. Das Königsgerät für die Technikfreaks unter den Wanderern ist ein Outdoor-GPS-Handgerät, können doch selbst Geografiealphabeten mit diesem mobilen satellitengestützten Navigationssystem ihr Ziel kaum noch verfehlen.

Bei der Wahl seiner Oberbekleidung greift der teutonische Wandersmann meist zu einem Funktionshemd, das sich von einem stinknormalen beziehungsweise normal stinkenden Hemd dadurch unterscheidet, dass es atmungsaktiver, leichter trocknend und dazu auch noch – ganz wichtig für die Einkehr in einen Berggasthof – geruchsabweisend ist. Geht es um Farbe und Muster, greift der deutsche Wanderer stets gezielt zu groß karierten, gedeckten Farben, die fatal an die Tischdecken düsterverrauchter Sechziger-Jahre-Kneipen erinnern.

Mit der Zierde seines Hauptes will der deutsche Wandersmann gerne seine Individualität demonstrieren, und so finden wir bei ihm vom Andreas-Hofer-Gedächtnishut über Trachtenhüte mit oder ohne Gamsbart bis hin zur Werbegeschenk-Basecap alle denkbaren Kopfbede-

ckungen. Ein Italiener würde sich dagegen wohl eher in eine Schlucht stürzen, als einen lindgrünen Deckel mit der Aufschrift »Andy's Grillstation« oder »Badische Beamtenbank« auf dem Kopf zu tragen.

Bei der Wahl der Sonnenbrille werden die Mentalitätsunterschiede augenfällig. Trägt der Italiener auch in den Bergen eine modisch elegante Brille, auf deren Bügel weithin sichtbar das entsprechende Label prangt, sucht sich der deutsche Wanderer seine Augengläser nach funktionalen Gesichtspunkten aus. Die Beantwortung der Frage, ob auch auf 1500 Meter Höhe eine Gletscherbrille mit Polycarbonatgläsern (Kategorie 4) für 100-prozentigen UV-Schutz und mit bis zu 97-prozentiger Filterung des sichtbaren Spektrums für extremes Licht sowie eingebautem »Antifog-System« und abnehmbarem Nasenschutz wirklich vonnöten ist, möchte ich dem Leser überlassen.

Seine weitere Ausrüstung führt der deutsche Wanderer in einem hochmodernen Rucksack mit sich. Bei der Wahl seines monströs ausfallenden Tornisters (bis zu 55 Liter Stauvolumen!) legt er großen Wert auf ein thermoformiertes Butterflytragesystem, einen schnell trocknenden Körperkontaktrücken sowie ein integriertes Trinksystem. Der Rucksack ist so prall gefüllt, dass man vermuten könnte, hier wird neben der obligatorischen Hardshelljacke auch noch ein Fallschirm oder ein Schlauchboot mitgeführt.

Derart ausgerüstet schaut der teutonische Wanderer verächtlich, aber auch mit einer hoffnungsvoll voraus-eilenden Schadenfreude, auf die mangelhafte Oberbekleidung beziehungsweise Ausrüstung der italienischen Konkurrenz herab und hofft inbrünstig, dass der Herrgott die leichtsinnigen Welschen innerhalb der nächsten

zwei Stunden für ihre mangelhafte Professionalität mit einem Blizzard oder zumindest einem kräftigen Hagelschauer abstrafen wird.

Natürlich müssen wir an dieser Stelle auch noch auf das Thema »stützende Hilfsmittel«, sprich Wanderstöcke, zu sprechen kommen. Mit den klobigen Wanderstöcken von früher, bei denen es sich um mit einer Metallspitze und einem Hirschhorngriff versehene Hartholzstäbe, geschmückt mit unzähligen Stocknägeln, handelte, haben moderne, ultraleichte Teleskoptrekkingstöcke so gar nichts mehr gemein. Die ausziehbaren Stöcke erfreuen sich in den letzten Jahren bei den gesundheitsbewussten deutschen Wanderern größter Beliebtheit, da ihr Einsatz – folgt man der These zahlreicher Orthopäden – beim Bergablaufen die Kniegelenke um mehrere Tonnen entlasten soll. Einige der aus Aluminium oder Karbon gefertigten Wunderwerke der Technik sind von ihren Herstellern sogar mit einem ein- und ausschaltbaren schockabsorbierenden Dämpfungssystem ausgestattet worden.

Der italienische Wanderer blickt dagegen mit Abscheu auf Wanderstöcke aller Art. Schon der Gedanke, ein Hilfsmittel zu benutzen, das bei oberflächlicher Betrachtung an einen Kranken- oder Blindenstock erinnert, lässt den italienischen Wandersmann bis ins Mark erschauern. Sollen ihn seine Mitmenschen und vor allem die Signoras und Signorinas etwa für schwächlich, krank oder gar gehbehindert halten? Das wäre freilich nicht auszudenken! Nein, ein wie auch immer gearteter Wanderstock ist nichts für einen echten italienischen Mann!

Andere Länder andere Sitten: So traf ich vor einigen Jahren beim Abstieg vom Hohen Rad, einem wunder-

schönen Aussichtsberg in der Silvretta, im kniehohen Tiefschnee auf ein älteres englisches Paar, bei dem der männliche Part rein äußerlich alle Klischees vom spleenigen Upper-class-Engländer erfüllte: Dunkelblauer Blazer mit Wappen und Einstecktuch, hellblaues Baumwollhemd sowie eine Stoffhose, an der nur noch ein kärglicher Rest der sicherlich frühmorgens noch messerscharfen Bügelfalten zu erkennen war. Die Füße des Gentleman steckten – Ehrenwort (!) – in beigen Leinenhalbschuhen. Auf dem Kopf trug der ältere Herr einen sogenannten »Boater«, also jenen kreisrunden Strohhut mit Krempe, der seit Hunderten von Jahren zur Sonntagsausstattung des englischen Gentleman gehört und ein unverzichtbares Accessoire bei sommerlichen Bällen und Tanzveranstaltungen ist.

Nach ein wenig Smalltalk beantwortete ich die Frage des wackeren Briten, wie weit es denn noch zum Gipfel sei (anderthalb Stunden), wies ihn aber zugleich mit aller Höflichkeit darauf hin, dass seine Kleidung wohl nicht ganz angemessen für die Besteigung eines schneebedeckten Fast-Dreitausenders sei. Der doch schon etwas ramponierte Sohn Albions bedankte sich bei mir höflich für den wertvollen Hinweis, erklärte mir aber, dass er voll auf seinen Londoner Herrenausstatter vertraue, der sein Outfit als »für die Berge völlig ausreichend« eingestuft hatte, und setzte seinen Gipfelsturm samt Begleitung ungerührt fort.

Um aber wieder auf unseren italienisch-deutschen Vergleich zurückzukommen: Natürlich sind auch die Tagesziele der beiden äußerlich so unterschiedlichen Wanderer nur in den seltensten Fällen die gleichen. Der deutsche Wanderer nutzt seinen Urlaub, um Gipfel zu sammeln – möglichst schnell und um jeden Preis. Und so



ist der Gipfelsturm für den deutschen Wandersmann eine ernste Angelegenheit, die zu einem schweißtreibenden Wettbewerb ausarten kann, denn überholen lässt sich der Teutone auf seinem Weg zum Gipfel nur ungern. Nähern sich also »von unten« weitere Wanderer, wird das Tempo zunächst einmal straff angezogen, um die nachrückende Konkurrenz auf geziemendem Abstand zu halten. Die Nachrücker – natürlich nur wenn es sich um Deutsche handelt – drücken dann ihrerseits aufs Tempo, gibt es doch nichts Schöneres, als an einem steilen Hang an einem völlig ausgepumpten Konkurrenten mit einem scheinheiligen »Berg Heil« auf den Lippen vorbeizuziehen. In den erbittert geführten Kampf wird meist die ganze Familie mit einbezogen. Und so hört man dann häufig japsend und mit hochrotem Kopf vorgetragene Anfeuerungsrufe wie etwa »Mutti, nicht nachlassen!«, mit denen auch der Ehefrau die letzten Energiereserven abverlangt werden. Bei den unterlegenen Familien (meist wird relativ rasch die Gattin als Schuldige identifiziert) hängt dann für die nächsten zwei Stunden der Haussegen schief.

Einen Italiener dagegen stört es nicht, wenn er überholt wird. Wie sollte er auch? Zum einen liegt ihm jeder Konkurrenzgedanke fern, und zum anderen registriert er den Überholvorgang überhaupt nicht, zu sehr ist er in seine Lieblingsbeschäftigung vertieft: Telefongespräche mit dem Handy zu führen, stundenlang und ununterbrochen. Mein Italienisch ist viel zu schlecht, um zu beurteilen, wer da wem was dringend und in einer unglaublichen Lautstärke (»Mama«, »ècco«, »pronto«, »cretino«, »stronzo«) mitteilen muss. Aber wahrscheinlich wäre es für einen psychologisch geschulten Ethnologen eine dankbare Aufgabe herauszufinden, woher dieses fernmünd-

liche Mitteilungsbedürfnis unserer italienischen Freunde herrührt und warum sie es ausgerechnet an einem Sonntagnachmittag in den Bergen ausleben müssen.

Übrigens: Als Grundausstattung führen italienische Wanderer zumindest zwei Handys mit sich, daher ist der Anblick »stereo« telefonierender Italiener in den Dolomiten keine Seltenheit.

Hat der deutsche Alpinist den Gipfel erreicht, werden zunächst die obligatorischen Erinnerungsfotos geschossen und dann hastig die am frühen Morgen in der Pension geschmierten Stullen hinuntergeschlungen. Danach wird voller Stolz per SMS der Gipfelerfolg und die dafür benötigte Zeit ausgewählten, zu Hause in Wanne-Eickel verbliebenen Bergfreunden mitgeteilt. Und natürlich darf auch nicht der Eintrag ins häufig vorhandene Gipfelbuch fehlen. Dann geht es aber bereits wieder an den Abstieg, soll doch die gesamte Tour in einer Zeit zurückgelegt werden, mit der man sich vor den anderen Pensionsgästen nicht blamiert.

Der italienische Wanderer möchte keinen Gipfel erklimmen und schon gar nicht in Rekordzeit. So kehrt er meist im ersten auf dem Weg liegenden Refugio (bewirtschaftete Schutzhütte) ein, um dort seinen vom viertelstündigen Aufstieg ansehnlich angeschwollenen Durst mit einem kühlen Glas Frascati zu löschen. Anschließend stärkt er sich mit für einen Römer, Mailänder oder Turiner so gewöhnungsbedürftigen Gerichten wie etwa »Piatto misto di wurstel con krauti« (Gemischte Wurstplatte mit Sauerkraut) oder »Canederli in brodo« (Tiroler Speckknödelsuppe).

Im Anschluss legt er sich auf eine nahe Almwiese, sonnt sich oder hält eine ausgiebige Siesta. Am Erreichen des Gipfels ist der italienische Bergfreund, wie gesagt, nicht

interessiert, bieten doch Refugio und Umgebung alles, was sein Herz begehrt. Wozu sich also unnötig anstrengen, Muskelkater und Transpiration riskieren, das kann man doch getrost diesen verrückten, engstirnigen und obendrein auch noch schlecht gekleideten Tedesci überlassen.



## 2

# Komödienchauplatz Berg

DREITAUSENDER FÜR ALLE

Wo in den Alpen ist es am schönsten? Auf dem Nebelhorn im Allgäu? In Zermatt am Fuß des Matterhorns? Oder rund um die in den Berner Alpen gelegene Jungfrau, die viele Menschen – nicht nur Männer – für einen höchst wohlgeformten Berg halten und die von allen Seiten, vom Männlichen, vom Tanzbödeli, von der Kleinen Scheidegg, von der Großen Scheidegg, aus bestaunt wird?

Wenn man zum ersten Mal eine unbekannte Gegend aufsucht, hält man sich an die Wanderziele, die in den einschlägigen Führern stehen. Oder man hat einen Chef im Ruhestand oder alten Onkel, der vor einigen Jahrzehnten hier und dort Berge bestiegen hat. Dieser erinnert sich und erzählt Geschichten von einsamen Gipfeln in schönen Gegenden, auf die heute eine Seilbahn führt oder von Fast-Abstürzen an der einzigen Stelle der Alpen, an der man von der Südwand in die Nordwand purzeln kann. Nämlich weil ein riesiges Felsenfenster den Berg durchbricht, wie am slowenischen Zweieinhalbtausender Prisojnik, auf den man südseitig vom Vršič-Pass

aus wandern kann. Einige Hundert Meter unterhalb des Gipfels klafft ein Loch im Berg, groß wie eine mittlere Kathedrale. Ob jemals jemand beim Besteigen des Prisojniks tatsächlich aus der Südwand in die Nordwand gestürzt ist, weil er sich zu weit aus dem Felsenfenster gelehnt hat, ist nicht bekannt. Vor allem aber kann man heute auf Berge steigen, die dem uralten Onkel vor fünfzig Jahren verwehrt geblieben sind, da sie noch von Gletschern geziert wurden.

Felsenfenster, von denen der Prisojnik sogar gleich zwei hat, gibt es übrigens in den Alpen nicht wenige. Zwei hat die Natur in der Zentralschweiz angebracht, und zwar just an den Stellen, durch die an wenigen Tagen im Jahr die Sonne auf Kirchen strahlt, weshalb die Löcher im Schweizer Bergkäse den Namen des heiligen Sankt Martin erhalten haben. Eines der Martinslöcher ist am Ostteil des Eigers eingebaut – Gott sei Dank nicht in der Eigernordwand, sonst wären sicher einige leichtsinnige Nordwandgeher in der Südwand zu Tode gekommen. Es geht die Sage, dass die Grindelwalder einst immer wieder durch herabstürzende Eis- und Wassermassen belästigt und bedroht wurden, weshalb sie den Himmel zu Hilfe riefen. Dieser sandte den vom Gletscher Gepiesackten den heiligen Martinus, einen Mann mit unermesslichen Kräften. Der Alpenherkules stieg weiland ins Gebirg, stemmte sich gegen den Nachbarn des Eigers, den Mettenberg, und drückte seinen Spazierstock gegen den Eiger. Er hinterließ dabei ein eher kleines Loch. Und seitdem strahlt am 29. November und am 16. Januar gegen halb eins mittags die Sonne nicht nur auf die reformierte Kirche des Gletscherdorfes, sondern auch auf die Bäckerei »Wüthrich«, deren Name nicht auf die Taten des Helden zurückgeht, die aber selbstredend Sankt-

Martins-Ringli herstellt. Hübscher ist der Lichtkegel in den Glarner Alpen anzuschauen. Der erscheint nämlich vor Sonnenaufgang und strahlt ebenfalls durch ein Martinsloch, justament auf das Elmer Gotteshaus. Dann verschwindet die Sonne wieder für eine Viertelstunde hinter den Bergen, bevor sie endgültig aufgeht. Hinter dem Dorf Elm bewegt sich der Lichtkegel bis zum Sonnenaufgang wie ein Suchscheinwerfer weiter, und zwar mit bis zu 32 Zentimetern pro Sekunde.

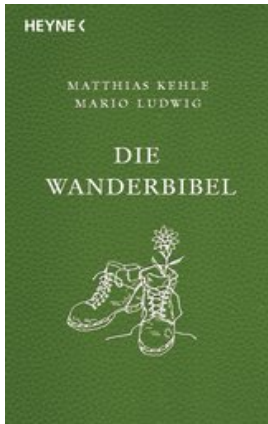
Eine der schönsten Landschaften ist sicherlich der »Festsaal der Alpen«, wie der leidenschaftliche Wanderer und Bergsteiger Walter Flaig einmal das Oberengadin bezeichnete. Eine Gegend übrigens, in der man in ganz normalen Lokalen für zwei durchschnittliche Pizza plus zwei Halbe durchaus mal stramme 50 Euro hinblättert.

Bei unserem ersten Besuch im Oberengadin standen auf der Dringlichkeitsliste ganz oben: Piz Languard, Munt Pers, Piz Ot. Diese drei Gipfel im Festsaal stehen nämlich in den Wanderführern ebenfalls ganz oben – Pflichtveranstaltungen für Neulinge sozusagen. Der Piz Ot ist für hartgesottene Alpinwanderer, die gerne auch einmal einen Felsen in die Hand nehmen. Auf dem Piz Languard trifft man schon mal Familien mit sportlichen Kindern, schließlich kann man bis zur Alp Languard mit der Seilbahn fahren, hat aber dann immer noch 900 Höhenmeter vor sich, einen angenehmen Marsch durch ein Hochtal und einen kernigen Aufstieg bis zu Georgy's Hütte, der höchstgelegenen Hütte des Kantons Graubünden. Die Unterkunft befindet sich neunzig Meter unterhalb des Gipfels, weshalb der Languard ein Berg ist, der bei Sonnenaufgangsfetischisten extrem beliebt ist. Außerdem befindet sich dort laut Eigenwerbung eines Tou-

rismusverbandes das größte Steinbockgebiet der Schweiz. Was hoch gelegene Alpenhütten betrifft, wird Georgy's Hütte locker von der Mönchsjoehütte getoppt, die damit wirbt, die höchstgelegene bewartete Berghütte der Welt zu sein. Mit 3657 Metern ist sie wohl auch der höchste Punkt der Alpen, den man als Wanderer erreichen kann - von der Bergstation der Jungfraujoehbahn erklimmt man die Hütte innerhalb von einer Stunde auf einer breiten Spur über den Aletschgletscher. Wobei die Mönchsjoehütte eigentlich Ausgangspunkt ist für die Besteigung diverser Viertausender. Deutlich über 4000 Metern Höhe, auf dem Gipfel der 4554 Meter hohen Signalkuppe im Monte-Rosa-Massiv, liegt die Capanna Regina Margherita, ein alpines Schutzhaus und das höchstgelegene Gebäude Europas, das allerdings dem Normalwanderer verwehrt bleibt.

Der Munt Pers schließlich, den wir uns als dritte Pflichtwanderung bei unserer Engadin-Premiere ausgesucht hatten, ist ein typischer »Latsch-Dreitausender«, den man notfalls auch mit Sandalen besteigen kann. Wobei hier bereits ein Hinweis darauf ergehen soll, dass uns auf dem Weg zur Orgelspitze in Südtirol ein Mann in den besten Jahren entgegenkam, der sich nur mit einem Lendenschurz zum Gipfel aufmachte, barfuß übrigens. Mehr dazu später!

Gegen den Touristen-Dreitausender Munt Pers ist gar nichts einzuwenden, Geheimtipps dagegen muss man sich erarbeiten, indem man sich auf langwierige Gespräche mit Einheimischen einlässt, die einem dann beim Bier oder Grappa entlegene Gipfel verraten und diese auf ihrer Wanderkarte aus dem frühen 14. Jahrhundert mit dem Finger umkreisen. Außerdem ist die Aussicht von Piz Languard und Munt Pers einzigartig, keine ande-



Mario Ludwig, Matthias Kehle

**Die Wanderbibel**

Alles über Bergwandern, Weitwandern, Nacktwandern und Stadtwandern

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Flexobroschur, 256 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-60185-7

Heyne

Erscheinungstermin: Mai 2011

Das ultimative Begleitbuch für alle Wanderer!

Die halbe Nation wandert. Bestsellerautor Mario Ludwig und Matthias Kehle erzählen von Menschen, die Gipfel sammeln wie andere Briefmarken, von skurrilen Begegnungen zwischen Gucci und Schöffel und analysieren politisch unkorrekt Stockenten und Spaßterroristen. Eine Offenbarung für alle, die dem Freizeittourismus in seiner schönsten Form verfallen sind.