

Manuel Andrack

# DAS NEUE WANDERN

Unterwegs auf der Suche nach dem Glück

Berliner Taschenbuch Verlag

## *Für Maja*



Februar 2011

© 2011 BV Berlin Verlag GmbH, Berlin

© Alle Karten, Zeichnungen und Fotos 2011 Manuel Andrack außer

© Karten S. 66, 67 Kartographie Muggenthaler, Regen

© Fotos S. 114, 118, 119 Anne Schönharting

© Fotos S. 183, 184, 186, 187 Matthias Jung

© Fotos S. 223, 247 Martin Kunze

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg,  
unter Verwendung einer Fotografie von Martin Kunze

Typographie: Andrea Engel, Berlin

Gesetzt aus Bembo von Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-8333-0713-3

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

# Inhalt

Vorwort	7
Wandern extrem: 82 Kilometer – schneller, höher, weiter für das Wanderglück?	13
Die neue deutsche Wandergründerzeit – Auf der Suche nach dem perfekten Wanderweg	33
Die Planung eines Premiumwegs – Ein Praktikumsbericht	45
Die Wanderung des Kartographen – Mit Schneeschuhen im Bayerischen Wald	65
Der Waldsaumweg muss zum TÜV – Ein Zertifizierungsreport	79
Die Hollen-Tour – Nachtwanderung und Wanderolympiade	93
Grenzerfahrungen im Zittauer Gebirge	103
Unterwegs an der Unstrut – ein neuer Wanderground	111
Ein Befehl: Wanderer, werde Mitglied im Wanderverein!	121

Von Frühlingsplatterbsen und Wanderhandtüchern – Unterwegs mit dem Wanderverein Oberboihingen	129
Wandern ist sehr gesund – Aber was ist die richtige Wanderglück-Dosis?	143
Fast Fastenwandern	151
Das Neue Wandern als Geschäft	155
Wanderglück aus dem Katalog	169
Wandern in der Westsahara	175
I would walk 500 miles – In den schottischen Highlands	189
Die Berg, die Schnaps, die Glück – Wandern und Feiern in Mazedonien	199
Dialektik des Tourismus – Wandern auf Mallorca	213
Wanderhauptstadt – Eine Wanderung quer durch Paris	225
Warum Wandern glücklich macht – Ein kurzer Ausflug in die Wanderpsychologie	241
Die Gretchenfrage des Wanderns – Nun sag, wie hast du's mit dem Pilgern?	265
Neujahrswandern oder Der Wanderer und die Liebe	275
Dank	279

## Vorwort

Ich habe dieses Buch *Das Neue Wandern* genannt. Warum »neu«? Ist das Wandern nicht schon seit Jahrtausenden üblich? Gibt es nicht die meisten Wandervereine schon seit über 100 Jahren? Ist nicht schon der Opa jeden Sonntag mit der Kniebundhose losgewandert? Alles richtig, dennoch hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Die Wanderer werden angeblich immer jünger, die Karohemden bleiben immer öfter im Schrank. Immer mehr Wanderer gehen ohne Wandergruppe und Wanderführer in die Wälder, Wandervereine scheinen nicht mehr zeitgemäß. Man liest davon, dass plötzlich 40 Millionen Deutsche wandern und das Wandern nicht nur gesund ist, sondern sogar glücklich macht. Einige reden sogar schon von einer neuen Gründerzeit des Wanderns. Nach den ersten Wanderwegen in den deutschen Mittelgebirgen vom Ende des 19. Jahrhunderts entstehen am Anfang des 21. Jahrhunderts zahllose neue Wege.

Aber selbst passionierte Wanderer kommen immer öfter durcheinander. Was ist ein Premiumweg, ein »Qualitätsweg Wanderbares Deutschland«, ein Prädikatsweg, eine Extratour, ein Traumpfad? Gibt es da Unterschiede oder ist es wie mit den Bio- und Ökosiegeln, dass es da einfach eine unüberschaubare Menge gibt?

Ich möchte in meinem Buch diesen Fragen nachgehen, ich möchte erzählen, was das »Neue« an diesen Wegen ist, wie sie entstehen, welche Ideen und welche Personen dahinterstecken. Wie und wo und vor allem warum das Wanderglück entsteht, von dem 80 Prozent aller Wanderer berichten. Für meinen Jugendfreund Stefan ist das ganz klar. Es gibt bei seinen Wanderungen drei Glücksmomente: beim ersten Bier nach der Wanderung, unter der Dusche nach der Tagestour – aber vor allem jenen Moment, in dem er losgeht. Ist Stefan mit diesem Glücksempfinden allein oder kann man eine Art Glücksformel aus dem Wandern ableiten?

Ich habe mit Wanderwissenschaftlern, Ärzten, Wanderverbandsfunktionären, Theologen und Leuten geredet, die mit dem Wandern gutes Geld verdienen. Und vieles gelernt, über dieses »neue Wandern«.

Bei meinen Recherchen stieß ich schnell auf eine ganz besondere Art des Wanderns, das Extremwandern. Über 200 Kilometer am Stück, wie soll das denn – im wahrsten Sinne des Wortes – gehen? Zusammen mit einem Extremwanderer habe ich das ausprobiert, in einer homöopathischen Dosis von 82 Kilometern. Ob das glücklich macht, steht auf einem anderen Blatt. Und erst recht, ob das gesund ist. Zu diesem Thema habe ich mich informiert und einiges über Fett-mach-Zellen, Wandern als Antidepressivum und Krebstherapie erfahren. Aber nicht nur das Wandern als Freizeitvergnügen boomt, sondern auch die Pilger strömen wie nie zuvor nach Santiago de Compostela. Woran das liegt, und ob es Unterschiede zwischen Wallfahrern und Pilgern gibt, habe ich in Erfahrung gebracht.

Beim Fastenwandern geht es hauptsächlich um gesundheitliche Beweggründe. Es kann aber auch durchaus eine bewusstseinsweiternde Komponente haben. Kann.

Um mehr über und von dem Apologeten der neuen Wandergründerzeit zu erfahren, besuchte ich den Wanderwissenschaftler Dr. Brämer in Mittelhessen. Ich habe im Prinzip an einem Grundlagenseminar in Wanderologie teilgenommen, einem sehr unterhaltsamen und lehrreichen.

Aber ich bin natürlich auch gewandert: Mit den Hollen im Sauerland, wo ich an einer Wanderolympiade teilnahm, an der Unstrut in Sachsen-Anhalt und nach Kassel bin ich gereist, zum Deutschen Wanderverband, den Lobbyisten der Wanderbewegung. Ich ließ mich davon überzeugen, in vielen Wandervereinen Mitglied zu sein. Und ich appelliere an alle Wanderer: Werdet Mitglied in einem Wanderverein! Dem Schwäbischen Albverein bin ich beigetreten, nach einer sehr vergnüglichen Wandertour an der Donau mit der Ortsgruppe Oberboihingen. Außerdem sammelte ich Grenzerfahrungen im kleinsten Mittelgebirge Deutschlands in der Nähe von Zittau.

Wenn so viele Deutsche begeistert wandern, ist das naturgemäß auch ein Wirtschaftsfaktor. Ich nehme obscure Angebote für den Outdoor-Fan unter die Lupe und erfuhr von Touristikern und Wanderreiseveranstaltern, wie viel wirtschaftliches Potenzial im neuen Wandern steckt.

Ich habe immer gesagt, dass ich ein großer Fan der oft unterschätzten deutschen Mittelgebirge bin – wie übrigens die Mehrzahl der Wanderer. Aber auch außerhalb der deutschen Grenzen gibt es schöne Mittelgebirgslandschaften zu entdecken. Ich wanderte in Mazedonien, in Schottland, auf Mallorca, quer durch Paris und in der Sahara.

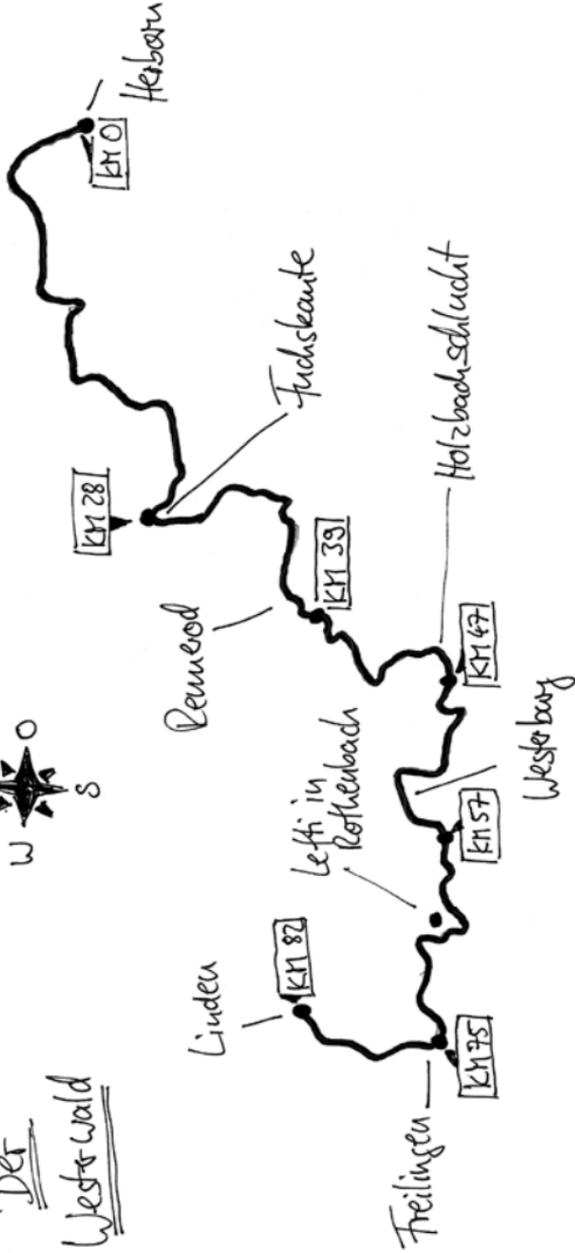
Schließlich eignete ich mir ein Basiswissen über die Arbeit der neuen »Wanderwegeerfinder« an. Ich absolvierte ein Wanderweg-Planungs-Praktikum, suchte nach neuen Wegen und einem neuen Premiumweg in der Eifel. Ich informierte mich über die Arbeit eines Kartographen und war dabei – auch so etwas gibt es beim »neuen Wandern« –, als ein Wanderweg zertifiziert wurde.

Schließlich geht es in meinem Buch ans Eingemachte. Was sind genau die Glücksfaktoren beim neuen Wandern? Wie wird man wirklich glücklich? Und man kann nicht nur sein Glück auf dem Wanderweg finden, sondern – und das kann ich aus eigener Erfahrung berichten – auch seine große Liebe.

Es bleibt mir nur noch, allen »alten« und »neuen« Wanderern bei der Lektüre genauso viel Vergnügen, Glück und Erleuchtung zu wünschen, wie man es beim Wandern in der Natur erfahren kann.

Manuel Andrack  
Saarbrücken, im Januar 2011

# Der Westwald



# Wandern extrem: 82 Kilometer – schneller, höher, weiter für das Wanderglück?

Mai 2010

Zunächst war es ein reines Gerücht. Da gebe es, hörte ich, jemand, der sei den Rheinsteig entlanggewandert, nicht einfach gewandert, sondern 209 Kilometer nonstop. Sein Name sei Thorsten Hoyer. Der sei auch den ganzen Rothaarsteig am Stück gegangen. Island soll er von Norden nach Süden durchquert haben, ohne Schlaf, ohne größere Pause. Aber auch ohne Drogen? Ohne Wander-Doping? Und wie trainiert man für so was? Also, er wird doch zwischendurch wenigstens kurz geschlafen haben.

Das waren also schon reichlich Fragen für ein Interview, aber immer mehr reifte in mir der Entschluss, warum eigentlich nicht einen Selbstversuch wagen. Ich stellte mir vor, dass ich Thorsten Hoyer bei einer seiner Langstreckenwanderungen begleiten und nach 40 oder 50 Kilometern, wenn es bei mir nicht mehr ging, einfach aussteigen würde. Ich nahm also Kontakt zu ihm auf und erzählte von meinem Vorhaben. Er wirkte wie ein Mensch, der weiß, was er will, und entgegnete, dass er von meinem Plan nicht viel halte, das würde mich auch um die eigentliche Erfahrung bringen. Er schlug vor, wir sollten gemeinsam starten und gemeinsam aufhören, zusammen ein Ziel definieren, ob dann daraus 80, 100, 150 Kilometer würden, egal. Schluck! Ich wies ihn dezent darauf hin, dass mein bisheriger Wanderrekord bei 51,5 Kilometern auf dem Rennsteig liegen würde. Wäre

doch prima, antwortete Hoyer, dann würden wir eben die 51,5 gehen und dann noch einmal 23,5 draufpacken, dann wären wir bei 75 Kilometern. Das würde doch fürs Erste reichen. Für diese Tour veranschlagte er 20 bis 22 Stunden, es sollte um zehn Uhr morgens in Herborn im Westerwald losgehen, am nächsten Morgen kämen wir dann an unserem Ziel in Freilingen an. Damit würden wir Sonnenuntergang und -aufgang mitnehmen.

Schluck! Würde jetzt Donald Duck sagen. Schluck! Ein ambitionierter Plan. Vielleicht hätte ich deutlich machen sollen, dass meine Höchstleistung von 51,5 Kilometern schon vier Jahre zurücklag und dass ich seitdem eher kuschelige Strecken von 10 bis 25 Kilometern bevorzugt hatte. Ich musste also erst einmal das Niveau von 2006 wieder erreichen. In langen Trainingswochen mit 36 Kilometern, 47 Kilometern, 50 Kilometern steigerte ich kontinuierlich mein Tagespensum. Dazwischen immer wieder kürzere Wanderungen. Das summierte sich auf ungefähr 500 Kilometer, die ich innerhalb von vier Monaten zusammengewandert hatte. Danach fühlte ich mich einigermaßen gerüstet für das Extremwanderabenteuer.

Ich traf mich mit Thorsten Hoyer an einem Montagmorgen Anfang Mai in Herborn. Es war, wie es immer so schön heißt, deutlich zu kühl für die Jahreszeit. Der Hotelangestellte sah schon an meiner Kleidung, dass ich zu einer Wanderung aufbrechen würde. »Sie wollen bestimmt auf dem Westerwaldsteig wandern«, schloss er messerscharf. »Wie viele Etappen möchten Sie denn gehen?« – Ich verriet den Plan, 75 Kilometer zu gehen, fünf Etappen. Nach

einer Pause fragte er ungläubig nach: »... am Stück?« Klar, am Stück. Alles andere ist doch für Anfänger, für Amateure. Ich hatte eben eine Mission. Wir hatten eine Mission.

Thorsten Hoyer hatte ich mir klein, drahtig, extremwandlerig vorgestellt. Allerdings war er 1,90 Meter groß, hatte einen kräftigen Körperbau und Kurt-Cobain-hafte, blonde, schulterlange Haare, Bart. Eher der Typ Wanderhüne. Ich wusste direkt, der würde mich plattwandern. Doch es gab kein Zurück.

Auf den ersten Kilometern lernten wir uns erst mal kennen. Hoyer war gelernter Koch, hatte später lange als Touristiker für seine Heimatregion gearbeitet, den Kellerwald in Nordhessen. Inzwischen schreibt er Wanderführer und ist hauptberuflich Extremwandler. Obwohl er den Begriff »extrem« nicht mag und es bevorzugt, von »langen Wanderungen« zu sprechen. Ich dagegen finde seine Touren schon extrem. Angemessen wäre sogar der Begriff »ultraextrem«.

Er hatte als »normaler« Wanderer angefangen, und wenn er 20 Kilometer gewandert war, fühlte er sich schon als Held. Dann kam eine alpine 24-Stunden-Wanderung mit Hans Kammerlander. Der Extrembergsteiger geht jeden Sommer mit zahlreichen Teilnehmern in den Dolomiten einmal rund um die Uhr 55 Kilometer mit beeindruckenden 4000 Höhenmetern. Nach einer noch härteren 36-Stunden-Tour mit Kammerlander versuchte Hoyer dann, auf seinem heimatlichen Kellersteig 156 Kilometer am Stück zu laufen, für die letzten zehn Kilometer brauchte er vier Stunden, inklusive geschwollener Füße und abgelöster Fußnägel. Die 220 Kilometer auf dem Rothaarsteig

in 54 Stunden liefen schon besser, auch die 209 Kilometer auf dem Rheinsteig waren nicht mehr so verheerend für seine Gesundheit. Obwohl, ganz zufrieden war er nicht gewesen, weil er sich eigentlich 220 Kilometer vorgenommen hatte. Er hatte einfach im Dauerregen schlappgemacht. Und als ihn seine Frau abgeholt hatte, legte er sich nur noch im Kofferraum ihres Kombis auf die Isomatte und schlief sofort ein. Aber die Zehennägel blieben dran. Für die 209 Rheinsteig-Kilometer hatte er 52 Stunden gebraucht, das entsprach einer WDG (Wanderdurchschnittsgeschwindigkeit) inklusive Pausen von 4 Stundenkilometern, und das bei den heftigen Höhenmetern des Rheinsteigs. Schluck!

Nach unseren ersten elf Kilometern und einem Stundenmittel deutlich über fünf Stundenkilometern, hatte ich das Gefühl, dass die 75 Kilometer, die wir geplant hatten, doch vielleicht etwas zu, wie soll ich sagen, unambitioniert waren. Ich fühlte mich fit für eine Wanderung im deutlich dreistelligen Bereich. Hoyer erzählte mir auf den nächsten Kilometern von der Natur auf seinen Wanderungen und versicherte mir glaubhaft, dass er nicht nur Meilen runterreißen würde. Manchmal würde er sich auch 15 Minuten ins Gras unter einen Baum setzen und an einem sonnigen Tag das Lichtspiel in den Blättern genießen. Denn: Eine lange Wanderung würde die Sinne unheimlich schärfen, vor allem nachts. Was man dann hören und riechen würde, wäre enorm. Als er Island durchquerte (215 Kilometer in knapp 55 Stunden), sah er in der zweiten Nacht sogar einen Troll. Ich schaute Hoyer lange an. Ob es sich bei dem Fabelwesen um eine Sinnesschärfung oder -trübung handelte, war mir nicht so recht klar. Das hörte sich doch eher nach

Halluzination an. Und die Frage nach den Drogen war ja noch offen. Zwei Nächte schlaflos durchwandern, ob das alles mit rechten Dingen zugeht?

Für Hoyer waren unsere 75 Kilometer natürlich nur ein kleiner Sprint, eine Trainingseinheit für kommende Projekte, extra vorbereitet hatte er sich nicht auf den Westerwaldsteig. Für den Sommer 2010 hatte er sich eine Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran vorgenommen, insgesamt 140 Kilometer mit 13 000 Höhenmetern. Schluck!

Immerhin, Hoyer sucht sich neue Ziele, Strecken und Herausforderungen. Es gibt andere Extremwanderer, die einfach den gleichen Weg gehen. So wie Benno Schmidt, genannt Brocken-Benno. Seit der Wende geht er jeden Tag bis zu fünf Mal, der Spitzname lässt es ahnen, auf den Brocken. Wer schon mal dort oben war, könnte denken, hm, einmal reicht eigentlich auch. Nein, Brocken-Benno war schon über 6000 Mal auf dem Brocken. Das entspricht über 90 000 Kilometern. Seine Motivation? Er wollte den Rekord von Brocken-Willi aus dem Jahr 1941 knacken. Der war 650 Mal auf den Brocken gestiegen. Jetzt dürfte Benno den Rekord wohl für alle Zeiten sicherhaben.

Nach 20 Kilometern auf dem Westerwaldsteig mit Thorsten Hoyer war ich euphorisch. Das ging doch alles wunderbar. Das Wetter war okay, nicht zu warm, alle Körperfunktionen waren intakt. Es irritierte mich, dass Hoyer bei den wenigen Aufstiegen im Westerwald mit verschränkten Armen ging. Das sah etwas bockig aus, der Amateurpsychologe spricht bei dieser Armhaltung von »Verweigerungshaltung«. Aber Hoyer hatte sich das während eines Aufenthalts in Tibet bei den Sherpas abgeschaut. Das sei die ideale Haltung, um

bergen zu wandern. Ich probierte das auch aus, Sherpas müssen ja eigentlich wissen, wie man bergan geht. Aber richtig gefallen hat mir das nicht, die Anstiege im Westerwald würde ich also schaffen, ohne auszusehen wie ein schmollendes Kleinkind.



Lernen von den Sherpas