

## Alpenüberquerung von Garmisch nach Schlanders auf dem L1 Fernwanderweg

Ungefähr ein halbes Jahr vorher fieberten wir unserem großen Abenteuer, nämlich einer 10-tägigen Alpenquerung zu Fuß, entgegen.

Wir, das sind Heidi Schanzenbächer, Sabine Senn und ich, Michl Senn.

Heidi ein alter „Wanderhase“ in Sachen Bergtouren, Bine und ich die absoluten Rookies mit keinerlei Hochtouren-Erfahrung.

Klar ist man schon mal gewandert, auch mehrere Stunden am Stück und richtig, ich mit Erfahrung im Trail-Laufen und 2-3 absolvierten Wettkämpfen in den Bergen, wusste schon was uns in etwa erwartet. Aber, eine gewisse Skepsis war trotzdem da. So haben die beiden Mädels sich auch prompt zum allwöchentlichen Höhenmeter-Training gemeldet, wo es mit einer Kleingruppe über alle bekannten und unbekanntenen Pfade der Schriesheimer Region ging. Meine Vorbereitung bestand aus Trailläufen in allen Terrains vom Melibokus bis zum Königstuhl.

Gut gewappnet standen Bine und ich also bei herrlichem Wetter pünktlich am Treffpunkt Bahnhof Garmisch, wo sich unsere 5-köpfige Truppe traf.

Außer Heidi gab es noch unseren DAV Guide Dietmar und einen weiteren Teilnehmer namens Alex aus Karlsruhe.

12 Uhr Mittag, sozusagen High Noon, führte uns die erste Etappe durch die Partnach Klamm, wo wir uns mit dem üblichen Touristenstrom förmlich durchschieben mussten, bis wir auf einsamen Pfaden dem Tagesziel der Rheintalangerhütte entgegen eilten. Sehr schnell wurde uns klar, dass wir unser Lauftempo den hochsommerlichen Temperaturen und der Steilheit des Weges anpassen mussten. Der 10 Kilo schwere Rucksack hat natürlich in erheblichem Maß dazu beigetragen.

Kurz vor 18.00 hatten wir die 1. Etappe geschafft und bezogen unser volles Übernachtungsquartier. Mein erster Eindruck war, wie kann man auf so kleinem Raum so viele Betten vergeben. 2 Reihen Stockbetten mit insgesamt 30 Schlafplätzen – der Schock saß tief.

Wie sollte man da schlafen und ausgeruht den nächsten Tag beginnen? Gott sei Dank hat sich alles relativiert, da wir zu fünft eine 8er Reihe Betten bekamen und so jeder etwas mehr als die 60cm vorgegebenen Platz hatte. Auf die Art konnte man sich umdrehen, ohne dass sich alle anderen mitumdrehen mussten.



Viel Schlaf bekamen wir natürlich trotzdem nicht, da ja jeder ein anderes Tagesziel hat und manche Bergbegeisterten somit schon um 3.30 aufgebrochen sind und die Schnarcher ihr übriges taten.

Für mich war jedenfalls um 5 die Nacht vorbei!

Leute, wer hat schon einmal einen Sonnenaufgang in den Bergen erlebt, wenn sich der blanke Fels blutrot färbt? Ich glaube, ich habe noch nie etwas Schöneres gesehen. Die Ruhe und Anmut, die so ein Gebirge ausstrahlt, muss man erlebt haben.

Ab 6.30 gab es Frühstück mit Müsli, Brot, Marmelade, Honig, Wurst und Käse. Da kann man nicht meckern.

7.30 bis 8.00 Abmarsch über die Knorrhütte unterhalb der Zugspitze, den Übergang (s`Törle) nach Österreich bis zur Gaistalalm mit der weltbesten Kaspressknödelsuppe aller Zeiten. Dort trafen wir auf Tina und Tobi vom Chiemsee und Daniel aus Osnabrück, die uns auf den folgenden 5 Etappen begleiteten bzw. die wir jeden Abend wieder auf den Hütten trafen.

Schon am 2. Tag hat sich unser Lauftempo dem Gelände und dem Atemrhythmus angepasst. Wir kamen uns vor wie Reinhold Messner bei der Erklommung des Mount Everest. Stundenlang hintereinander her mit stoischem Schritt, rechts und links von Stöcken gestützt den Berg hinauf und drüben wieder runter.



Der trockene Sommer hat uns sonnigstes Wetter beschert, tolle und einzigartige Landschaften von Wald, Geröll und Kletterpassagen mit Seilquerung, quirligen Bächen, beeindruckenden Aussichten mit Rundumblick bis hin zu märchenhaften Wiesenpassagen, wie man sie sich in Neuseeland vorstellt bzw. aus den Hobbitfilmen kennt.

Ihr könnt euch vorstellen, dass wir derart angefixt jeden Morgen hochmotiviert am Start standen. Abmarsch immer so ca. 8.00.

Hier mal die Stationen im Einzelnen:

- |  |   |
|--|---|
| 3. Tag Gaistalalmhütte bis Untermieming am Inn | 16,4 km / 740 Höhenmeter auf, 1280 hm ab  |
| 4. Tag Dortmunder Hütte im Kühtai              | 23 km / 2550 Höhenmeter auf, 1400 hm ab   |
| 5. Tag Schweinfurter Hütte                     | 9,5 km / 1050 Höhenmeter auf, 950 hm ab   |
| 6. Tag Winnebachseehütte                       | 10,5km / 930 Höhenmeter auf, 630 hm ab    |
| 7. Tag Amberger Hütte                          | 13 km / 1350 Höhenmeter auf, 2100 hm ab   |
| 8. Tag Sölden                                  | 14,8 km / 1054 Höhenmeter auf, 1400 hm ab |
| 9. Tag Bella Vista Hütte                       | 14,km / 1050 Höhenmeter auf, 127 hm ab    |
| 10. Tag Schlanders                             | 23,4 km / 810 Höhenmeter auf, 2900 hm ab  |

### Kleines Fazit

Wenn man die Möglichkeit hat, sollte man so eine Wanderung unbedingt wenigstens einmal im Leben machen. Gut, das Wetter war prächtig, was mit Sicherheit eine große Rolle spielt. Die Gruppe war in Leistung, Ausdauer und menschlich vollkommen homogen.

Was dir die Berge für die Seele schenken, ist einzigartig, und das Bewusstsein wächst im Angesicht der Tatsache, dass der Mensch im Vergleich zu den Bergen ganz, ganz klein ist.



### Ein kleiner Wermutstropfen bleibt:

Bine ist in den letzten 2 Stunden der Wanderung ausgerutscht und hat sich die Speiche am Handgelenk gebrochen. Dank ca. 20 Bergrettern, die zufällig in der Nähe waren, weil sie für ein Fest am nächsten Tag aufgebaut haben, war die professionelle Erstversorgung gesichert und der Abstieg ins Tal führte zu einem glücklichen Ende.

Michael Senn