

15 Kilo in 7 Tagen

○ nein, nicht abnehmen, sondern tragen. Bei einer Kanu- und Trekkingtour durch Schweden

TEXT: MEIKE WINNEMUTH • FOTOS: CHRISTIAN SCHAULIN



Mittwoch war ganz offiziell der Scheißtag, keine Frage.

Aufwachen in strömendem Regen, stehend frühstücken im Niesel (lauwarmer Tee, feuchtes Müsli), das nasse Zelt packen, zwölf Kilometer über schlammige Pfade hoch auf den Fjäll steigen, die Kapuze tief ins Gesicht gezogen, die eventuell vorhandene Landschaft im Nebel verschwunden. Ach, und nicht zu vergessen der Scheißabend davor: das Holz so feucht, dass das Feuer kaum brennen wollte, die Luft schwarz vor winzigen beißenden Fliegen, die in Nase, Augen und Ohren fliegen und gegen die nichts, aber auch gar nichts hilft.

Mittwoch war der Scheißtag und gleichzeitig einer der besten. Denn jetzt hatten wir ihn, den Tiefpunkt, den jede anständige Wanderung braucht. Nur schönes Wetter, traumhafte Fernsicht, keine Blasen, beste Laune? Wie öde. Dafür geht man doch nicht los. Nein, man geht los, um zu fluchen und zu lachen, die letzte Schokolade zu teilen und den letzten Rum, um sich gegenseitig die nassen Stiefel von den feuchten Socken zu ziehen und still ein schönes großes Gefühl zu teilen: geschafft. Wir haben es geschafft. Wir sitzen irgendwo im Nirgendwo in einer trockenen Schutzhütte, ein Feuer im Ofen, das Teewasser kocht. Und später werden wir alle dicht gedrängt auf dem Boden schlafen wie die Steine. Und morgen wird die Sonne scheinen. Und wenn nicht, ist es auch egal.

Dass aus zwölf Leuten, die sich vorher nie gesehen haben, so blitzschnell ein „Wir“ wird,





Normalerweise paddelt man auf stillen Seen, aber manchmal wird es auch wild. Egal: Am Morgen ist alles wieder trocken

ist einer der Gründe, warum aus Wandern, dem ältesten, billigsten und jahrzehntelang auch miesigsten aller Freizeitvergnügen auf einmal ein Trend geworden ist, der selbst Trendforscher völlig überrollt hat. Hastig haben sie noch ein paar Etiketten gebastelt mit den Aufschriften „Hiking“ (für Tagestouren) und „Trekking“ (für längere Trips mit Zelt und Kochgeschirr), aber die Leute waren schon längst auf und da-

Trekking-Veranstalter „Rucksack-Reisen“ (siehe Kasten S. 164). Das Verhältnis Frauen/Männer ist 2:1. „Meist ist der Frauenanteil sogar noch höher“, sagt Klaus Lange von „Rucksack-Reisen“, „erstaunlich. Die haben Lust, sich mal auszuprobieren.“ – „Zäher sind sie sowieso“, sagt Stefan, unser Führer. „Es waren öfter mal Paare dabei, wo er am Anfang den Macker spielte und am Ende heulte.“

Die Welt ist woanders: keine Straße, kein Handy-Empfang

von: auf dem Milford Track in Neuseeland, auf der GR20 quer durch Korsika oder auf dem Kungleden zwischen Lappland und Mittelschweden.

Ein kleinen Teil des Kungleden, des Königswegs, haben auch wir uns vorgenommen. Drei Tage im mittelschwedischen Naturschutzgebiet Fulufjället wandern, drei Tage vom Ransi-See über den Björnån bis zum Horrmunden im Kanu fahren, einen Tag mit dem Fahrrad heim ins Basislager Idre und dazwischen ein paar Biber und Elche und sonst keine Menschenseele, das ist die „Wildniswoche“, organisiert vom

Und was treibt eine AOK-Angestellte, eine Ergotherapeutin, eine Sonderschullehrerin, einen Buchhalter, einen Bundesbank-Beamten, alle zwischen 26 und 35, in die Wildnis? „Simpel“, sagt Thomas, „wenn ich eine Pauschalreise buche, gehe ich abends in die Disco und lerne Leute nur oberflächlich kennen. Hier ist man aufeinander angewiesen. Das kann sehr intensiv werden.“

Ja, das kann es. Und man kann eine Menge dabei lernen.

Man liefert sich aus

Man läuft oben auf dem Fjäll, wo es keine Bäume mehr gibt, nur noch Heide und Moos und Felsbrocken und absonderlich

neongrüne Flechten. Gelegentlich ächzt ein Elch oder schreit ein Vogel. Die Welt ist woanders. Eben scheint noch die Sonne und plötzlich knallt ein Hagelschauer nieder. Kein Baum, keine Hütte als Schutz. Es bleibt uns nichts, als die Regensachen herauszuzerren, stehen zu bleiben, uns gegen den Wind zu stemmen und ergeben abzuwarten, bis es vorbei ist.

Wandern heißt, sich in unvorhersehbare Umstände zu begeben. Klar, man hat eine Karte und ein Ziel, aber der Weg ist trotzdem ein Abenteuer. Wird der Bach zu reißend sein, um ihn an der geplanten

Stelle zu überqueren? Kann man zelten im Hochmoor, oder ist es zu sumpfig? Jedes Problem muss an Ort und Stelle gelöst werden, fliehen geht nicht: keine Straße weit und breit, kein Handy-Empfang.

Wandern lehrt Gelassenheit. Bei Mücken, bei Regen, bei allem, was der Himmel schickt. „Stell dich nicht so an, du hast Wildnis gebucht“, das ist der Standardspruch von Anni, der Lehrerin. Und bald von uns allen.

Man lernt, neu zu gehen

Wandern ist kein Spaziergang. Wandern ist ein Puzzle aus Schritten und instinktiven Ent-

scheidungen: wohin den Fuß setzen, welcher Stein hält, welchen Winkel halten die Knöchel aus, unter welchem Moospolster lauert ein Loch oder eine Pfütze? Und dabei den ganz eigenen Rhythmus finden, den persönlichen Tritt, die Gleichförmigkeit, die einen weit trägt.

Wandern ist Präsenz. Der Raum ist kein Hindernis, das es so schnell wie möglich zu überwinden gilt, wie sonst beim Reisen. Wie merkwürdig, die Welt nicht wie üblich gefiltert im Geschwindigkeitsraffer, sondern 1:1 zu erleben. Beim Wandern geht es nicht um den kürzesten Weg, sondern den besten. Einen Berg geht man nicht gerade hoch, sondern in Kehren und Serpentinien: Man geht länger, aber gleichmäßiger, Kraft sparender. Die Landschaft bestimmt den Weg, nicht man selbst.

Manchmal vergisst man aber auch die Landschaft. Man konzentriert sich auf den Boden und den Atem, folgt dem Vordermann wie in Trance, und nur gelegentlich blickt man auf und ist ganz verblüfft, schon wieder ganz woanders zu sein. Oder kleine Überraschungen in den Weg gestellt zu bekommen. Ein Schneefeld! Ein Elchbein! Ein Bach mit einem Baumstamm darüber!

Konservendosen, Marmeladengläsern, Brotpaketen, mehr, als wir essen können. Die Seen und Flüsse tragen es schon. Am vierten Tag aber wird es ernst: Ab jetzt müssen wir neben Schlafsack und Isomatte jedes Kilo Nahrung, jedes Gramm Kleidung, jedes Zelt und jeden Kochtopf selber tragen. Und werden streng zu uns: Ein T-Shirt zum Wechseln reicht, man kann das andere ja im See ausspülen. Zum Essen Müsli, Spaghetti, Reis und Salami, nichts in Dosen, keinen Kaffee. Wir debattieren, ob wir wirklich sechs Zelte für zwölf Leute brauchen oder ob man nicht auch zu dritt schlafen könnte – und entscheiden uns fürs Schleppen. Was auch noch mit muss: Klotilde, der Klappspaten, unsere mobile Toilette. Was nicht mit darf: Seife, Shampoo, Spülmittel. „Rucksack-Reisen“ hat strenge Umweltregeln, abgewaschen wird mit Sand und heißem Wasser, ansonsten hat ein Bad im kalten See zu genügen. Aus demselben See schöpfen wir unser Trinkwasser in Faltkanister. Anfangs werfen wir noch Vitamin-tabletten in die Alubecher, am Ende schmeckt uns das Wasser auch so.

Man lässt das Überflüssige los

Und schließlich: Man hat ganz allein die Wahl der Geschwindigkeit. Man lässt sich gehen.

Man wird dankbar

Zuerst paddeln wir. Da ist es noch einfach: eben alles, was man so brauchen könnte an Essen und Klamotten in wasserfeste Tonnen packen und in die Boote wuchten – Berge von

Auch das ist eine gute Lektion dieser Tour: Ballast abwerfen. Urlaub vom Zuviel. Man lernt das Notwendige schätzen und das Überflüssige loslassen. Und wird dankbar für den kleinen Luxus: Alles ist besser nach einem Becher Tee mit Rum und einer Scheibe Brot mit Nutella. Und jedes Gramm Schokolade ist es wert, geschleppt zu werden.



Aus zwölf Fremden wird im Nu eine Gruppe: Bei Bachüberquerungen hilft jeder jedem auf die Sprünge

Man lernt, sich auf andere zu verlassen

Wirklich jede wache Minute mit Wildfremden zusammen verbringen: auch ein Abenteuer. Zu Hause hätten wir einander nicht ausgesucht, hier sind

wir aufeinander angewiesen. Beim Kanufahren helfen wir uns über Stromschnellen, beim Wandern kriegt der Blasen geplagte die Trekkingstöcke, jeden Abend fallen hundert Arbeiten vom Holzhacken bis

zum Abwaschen an, die schlafwandlerisch selbstverständlich erledigt werden.

Sicher, den einen mag man mehr, den anderen weniger. Aber jeder ist Teil eines verblüffend schnell gewachsenen Ganzen, zusammengeschmiedet durch den gemeinsamen Weg und durch unverdünnte Albernheit am Rande des Schwachsinnens. Als wir am Nachmittag des klatschnassen Scheißtags in der Tangästugan-Hütte hocken, stößt ein älterer Wanderer dazu und fragt, woher wir kämen. „Die geschlossene Anstalt Gera“, wie aus der Pistole geschossen. „Wir werden zehn Jahre früher rausgelassen, wenn wir diese Reise buchen, haben sie uns gesagt.“ Und wir brechen hysterisch kichernd zusammen. Okay, man muss dabei gewesen sein, um

das komisch zu finden. Kein Wunder, dass der Wanderer beschließt, doch noch eine Hütte weiterzuziehen.

Und manchmal, das waren die schönsten Erlebnisse der Tour, kann man sich ganz unvermutet auch auf andere verlassen. Wie am letzten Abend beim Rösjön-See, nach 20 Kilometern durch Matsch und Geröll, als eine Gruppe von Anglern, sturzbetrunken vom Selbstgebrannten, mit einem Zehn-Liter-Stahleimer voller Nudeln über unsere müde Truppe herfiel und uns die Teller vollschaufelte. Es waren vermutlich die einzigen drei Schweden, die kein Englisch konnten, und wir konnten nur „tack så mycket“, vielen Dank, aber es reichte. Freundlichkeit ist sprachlos, Dank ist unaussprechlich.



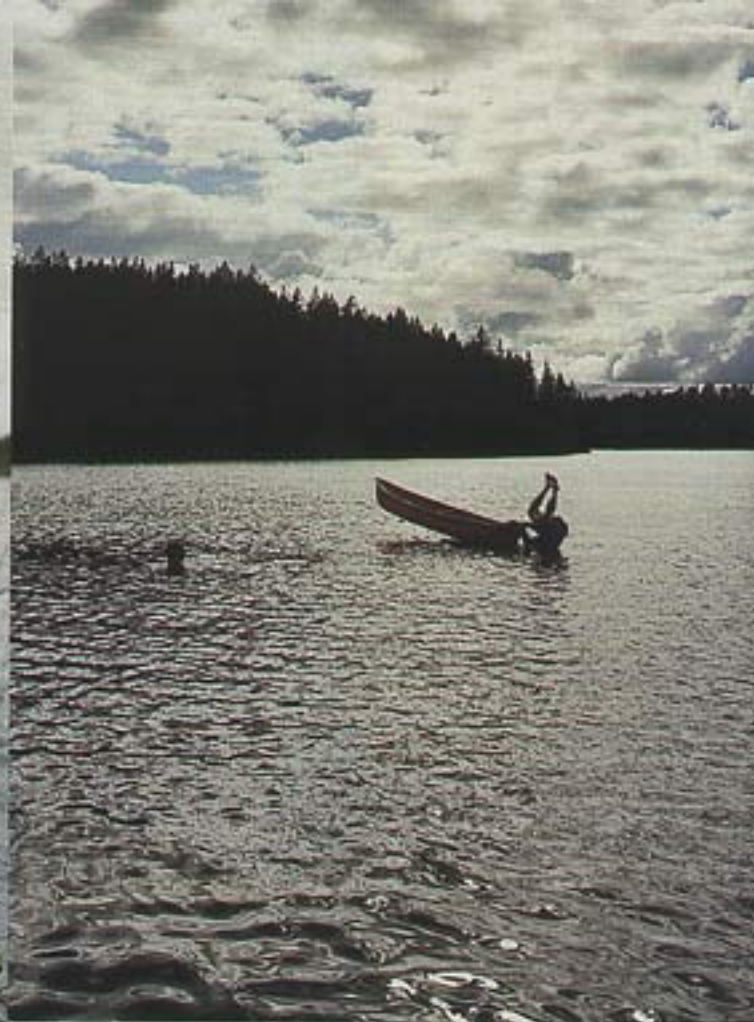
Man macht eine interessante neue Bekanntschaft: mit sich selbst

Irgendwann stand da ein Plumpsklo in der Wildnis, in der Nähe einer Privathütte am

Ende der Welt. In dem Häuschen hing, bizarr, ein verspiegeltes Badezimmerschränken, und darin habe ich mich zum ersten Mal seit fünf Tagen gesehen. Ungewaschen, mit einem Mopp von Haaren, ohne




Guide Stefan checkt im Nebel auf dem Fjäll, wo zum Teufel wir sind. Und abends kocht Spaghettiwasser aus dem See



Niemand da, nur wir. In Schweden gibt es pro Einwohner einen See, so scheint es. Und jeder ist herrlich zum Baden in der Dämmerung nach einem langen Wandertag

Wimperntusche, mit klarer Haut und strahlenden Augen. Das bist du also, habe ich gedacht. Hier oben in Schweden hast du dich versteckt. Wie bringe ich dich nur dazu, mit mir nach Hause zu kommen?

Das Befreiende hier oben ist: Die üblichen Selbstüberwachungsmethoden sind hinfällig. Kein Spiegel, keine Schaufenster Scheibe, in der man sich abchecken kann. Klammotten für das Wetter und nicht für andere Blicke. Keine Schuhe, die man trägt, sondern die einen tragen. Und andere Dinge, auf die es ankommt: wie geschickt man beim Paddeln ist, ob man Holz hacken und Brot backen kann und ohne Murren abwäscht, ob man gut gehen kann, ob man improvisieren kann, ob man liebenswürdig ist.

Das bist du also, habe ich gedacht. Das Gesicht habe ich mir gemerkt. 

AUSRÜSTUNG

Schuhe: das Allerwichtigste bei jeder Tour: knöchelhoch, fest sitzend, gut eingelaufen. Ob aus Leder (etwas schwerer) oder Cordura, ist Geschmackssache. Am besten kauft man am Spätnachmittag, wenn die Füße geschwollen sind. Für Blasen verantwortlich sind meistens schlecht sitzende Socken.

Viele schwören auf zwei Paar dünne, bewährt haben sich aber auch ergonomisch geformte Wandersocken.

Rucksack: Für Tagestouren reicht ein Daypack von 12 bis 20 Litern, für mehrtägige Trekkingtrips mit Schlafsack sollte der Rucksack 50 bis 70 Liter fassen. Gute Beratung im Spezialgeschäft (z. B. Globetrotter) ist unerlässlich, weil ein Rucksack dem Körper genau angepasst sein muss. Oberstes Gesetz beim Packen: Man braucht viel weniger, als man denkt – und man muss jedes Gramm selbst schleppen. Lieber mal zwischendurch waschen. Auch bei Kurztrips wichtig sind Regen- und Sonnenschutz, erste Hilfe, Blasenpflaster, ausreichend Wasser und kompakte Nahrung

(Müsliriegel, Trockenobst – am besten aus dem Naturkostladen).

Kleidung: Kniebundhosen sind passé. Bewährt hat sich Funktionskleidung aus atmungsaktiven Kunstfasern im Schichtensystem: T-Shirt, Fleece-Jacke oder Softshell, Regenjacke. Trekkinghosen trocknen schneller als Jeans.

Teleskopstöcke: Finden viele immer noch albern, aber gerade auf längeren Touren mit vielen An- und Abstiegen unbedingt zu empfehlen, weil sie die Gelenke enorm entlasten.

FÜR EINSTEIGER

Viele Bergschulen bieten Trekking-Vorbereitungswochenenden an, bei denen man seine Kondition testen und seine Trittsicherheit trainieren kann, z. B. Vivalpin, Tel. 08821/943 03 23, www.vivalpin.de

Wer sich erst mal vor der Haustür umschauchen möchte: wanderbares-deutschland.de ist das Internetportal für Touren durch Deutschland. 76 Strecken werden detailliert vorgestellt.

VERANSTALTER

Rucksack-Reisen: Der Schweden-Spezialist (ausgezeichnet mit der „Goldenen Palme“ von „GEO Saison“) bietet neben Trekking- und Kanutrips auch Schneeschuhwandern und Hundeschlittentouren an. Tel. 0251/871 88-0, www.rucksack-reisen.de

Alpenschule Innsbruck: Wanderreisen im Alpengebiet, aber auch Kameltreks im Sinai und Touren durch Bali. Tel. 0043-512-54 60 00, www.asi.at

DAV Summit Club: weltweite Bergtouren für Anfänger und Expeditionsprofis. Gutes Kursprogramm. Tel. 089/64 24 00, www.dav-summit-club.de

Hauser Exkursionen: größter deutscher Anbieter für Trekkingtouren: 250 Reisen in 80 Länder. Schwerpunkt: Nepal, Tibet. Tel. 089/23 50 06-0, www.hauser-exkursionen.de

Trails: mehrwöchige Rundreisen auf allen Kontinenten mit Tageswanderungen. Tel. 0831/153 59, www.trails-reisen.de

Wikinger Reisen: viel Europa, auch individuell. Tel. 02331/90 46, www.wikinger-reisen.de