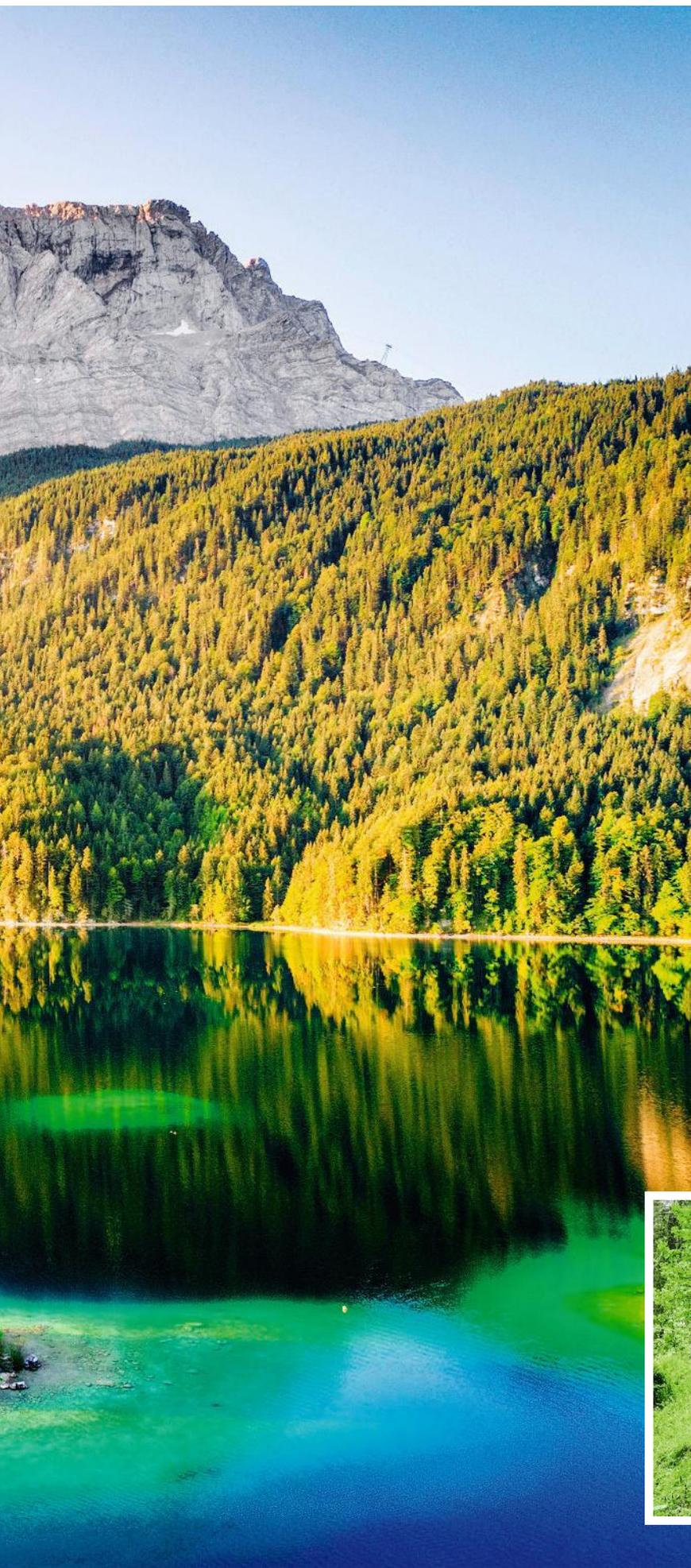




# Auf den schönsten Wegen über die Berge

My Life hat die „**Alpenüberquerung für alle**“ ausprobiert.  
Über die Wiederentdeckung der Langsamkeit  
und eine achtsame Wanderwoche von  
Garmisch-Partenkirchen nach Bozen



➔ Ihre imposante Bergkulisse erstreckt sich über acht Länder und prägt das Herz Europas. Und ihre schroffen Gipfel und malerischen Täler üben eine magische Anziehungskraft auf uns Menschen aus. Die Alpen – Symbol für Herausforderung und Eroberung, und ganz real eine geografische Barriere. Die Sehnsucht, sie wandernd zu überqueren, haben viele Menschen. Doch der Respekt vor dieser Naturgewalt hält die meisten davon ab.

**Vorhaben.** Sie alle hatte der Tiroler Georg Pawlata, Geograf, Wanderführer und „Wegefinder“, im Sinn, als er die Tour „Alpenjuwelen“ in vier Jahren intensiver Konzeptarbeit entwickelte: zu Fuß in einer Woche von der Zugspitze in Bayern bis nach Bozen in Südtirol. Dabei nur ein paar Stunden täglich auf leichten bis mittelschweren Wegen. Dazu Übernachtungen in ausgewählten Sternhotels mit Halbpension – und einem Gepäckservice, der den Koffer per Sprinter bereits ins nächste Hotel befördert, während man noch über satte grüne Almwiesen spaziert. Die Touren sollen perfekt für Durchschnittswanderer und einigermaßen sportliche ältere Menschen sein.

### Ein bisschen Karibik in Bayern

Perfekte Einstimmung am Anreisetag Mitte Juli vergangenen Jahres ist die bayrische Karibik: Eine rund zweistündige Kurzwanderung um den leuchtend türkisfarbenen Eibsee unterhalb der Zugspitze. Zu Recht zählt er zu den schönsten Bergseen in den Alpen. An zwei besonders idyllischen Buchten unterbreche ich die Wanderung, um mich in dem kaum über 20 Grad kalten, in der Sonne glitzernden See zu erfrischen. Er hat sogar Trinkwasserqualität!

Sowohl See als auch der Ausflug auf die Zugspitze am nächsten Tag wecken meine Sehnsucht auf Bergeinsamkeit: Menschenmassen dort wie hier, es sind Ferien. Einen Teil auf ➔



#### Auf dem Weg zu sich selbst

My Life-Autor Roland Rödermund hat auf der Wanderung im Eibsee (Foto) gebadet, ein bisschen mehr zu seiner Mitte gefunden – und nebenbei die Alpen bewältigt



Die „Alpenjuwelen“ können von Anfang Juni bis spätestens Anfang Oktober erwandert werden. Start ist in Garmisch-Partenkirchen, inklusive sind 7 Übernachtungen in ausgewählten Hotels, Halbpension, Gepäcktransport, Transfer zu den Ausgangspunkten der täglichen Wanderungen sowie zurück von Bozen nach Garmisch, Tourismusabgaben, detaillierte Beschreibungen und Wanderkarten zu jeder Route. Mehr Infos: [alpenjuwelen.com](http://alpenjuwelen.com)

- 1 Ein fantastischer Blick vom Kreuzjoch (1719 m) zur Hochalm vor dem Berg Alpstizze (2628 m)
- 2 Auf dem Weg nach Leutasch bietet sich ein Abstecher zur Partnachklamm an
- 3 Die Aussichtsplattform „Stubaiablick“ mit atemberaubendem Fernblick auf die umliegenden Dreitausender
- 4 Auf dem Ridnauner Höhenweg lässt man die Seele baumeln und die Schönheit der Natur auf sich wirken
- 5 Im zauberhaften Südtiroler Vinschgau spaziert man an Sonnenhängen mit Obstwiesen und Weinbergen entlang
- 6 Entspannung findet man im romantischen Bozen, der letzten Station der Wanderroute. Von dort geht es zurück nach Garmisch-Partenkirchen

➔ den Gipfel zu Fuß zu bewältigen wäre machbar, doch es ist einfach zu heiß. Gut, dass ab dem Zugspitzbahnhof Garmisch-Partenkirchen drei Bahnen dafür sorgen, die Besucher heil auf Deutschlands höchsten Berg und wieder hinab zu befördern. Sowieso sind die „Alpenjuwelen“ so ausgelegt, dass man jede Strecke abkürzen, verlängern oder mal pausieren kann, wenn die Füße oder Knie eine kleine Auszeit am Pool, beim Sightseeing oder im Café benötigen.

**Grenzen überschreiten.** Auf der Zugspitze überkommt mich dieses gleichsam herrschaftliche wie sehnsüchtige Gefühl. Ich kann nicht nur den Eibsee noch einmal in all seiner Pracht bestaunen, sondern blicke auf gleich vier Länder: deutsche, österreichische, Schweizer und sogar italienische Gipfel. Mit der Zahnradbahn geht es wieder hinunter bis zur Haltestelle Riffleriss, die erste „richtige“ Wanderung beginnt.

„Achtung Staatsgrenze“ heißt es nach wenigen Hundert Metern auf einem Schild. Stimmt, da war ja was: der „Weißwurstäquator“. Ab hier nur noch Tiroler Knödel... Vom Abendessen trennen mich 9 Kilometer und knapp vier Stunden Gehzeit – ein Großteil der Strecke führt durch angenehm schattigen Wald. Ausgestattet mit Wanderkarte und genauer Beschreibung folge ich dem gelben „J“ (wie Juwelen) auf den Schildern. Es ist fast unmöglich, sich während der Überquerung im großen Stil zu verlaufen.

Auch wenn ich beim Abendessen im Hotel schnell die sehr netten „Mitläuferinnen“ und „Mitläufer“ kennenlerne, eine gemischte Freundesgruppe aus Hessen in ihren 50ern, möchte ich tagsüber auf den Wanderungen keine Begleitung. Sicher, es wäre nett, sich über die Eindrücke auszutauschen und einander zu motivieren. Aber ich möchte Achtsamkeit erleben, ein kleines bisschen zu mir selbst und meiner Mitte finden. Und das geht allein eben besser.

**Naturschönheiten.** Die Streckenabschnitte der nächsten Tage: Das Gaistal bei Leutasch, wo sich ein massives Gewitter ankündigt, weshalb ich die Wanderung auf eine Teilstrecke beschränken muss – Natur eben. Dann die etwas anstrengendere Route durchs Stubaital bei Fulpmes auf das 2160 Meter hohe Kreuzjoch. Vorgesehen ist hier, mit der Bahn hochzufahren, aber ich wollte es etwas sportlicher und entschied mich, sie umgekehrt zu laufen. Wer Knieprobleme hat, sollte sich vorab erkundigen, welche Alternativen es für die Bergab-Teilstrecken bei den Alpenjuwelen gibt. Dann geht es auch schon nach Sterzing in Südtirol – auf den „Monte Cavallo“, den Rosskopf, und auf den Ridnauner Höhenweg. Dabei überbieten sich die Wege gegenseitig an Schönheit und Idylle. Schon bald fühlen sich beim Wandern

die Schritte federnder an, das Rauschen der Bäume im Sommerwind, das Zwitschern der Vögel und hin und wieder Plätschern eines Bachs wirken enorm beruhigend auf die Großstadtseele. Wandern ist und bleibt für uns Menschen die natürlichste und äußerst niedrigschwellige Bewegungsform – dabei werden fast wie von selbst meine Sehnen, Bänder, Gelenke und Muskeln trainiert, die Kondition gestärkt, der Blutdruck gesenkt...

**Konzentriert.** Immer mehr Studien belegen: Wandern ist ein Booster für die Abwehrkräfte, es steigert die Konzentrationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn, sogar das Selbstbewusstsein. Eine Stunde Wandern verbrennt etwa 300 Kalorien – so viel wie Brustschwimmen. Laut der Studie „Stressreduktion durch Bergwandern“ von 2019 fühlen sich fast 83 Prozent nach einer Wanderung „glücklich und zufrieden“, knapp 74 Prozent „seelisch ausgeglichen“.

### Jeder Schritt wie eine Frischzellenkur

All das spüre ich jeden Tag aufs Neue am eigenen Leib. Ja, auch in den Waden, die leicht brennen. Doch vor allem nehme ich die Klänge und Gerüche um mich herum wahr, es gibt eigentlich nur diese wunderschöne und zutiefst berührende Umgebung und meine Schritte. Störende Gedanken scheinen sich mit der dünnen Bergluft aufzulösen. Ich fühle mich beschwingt, „angekommen“, nicht nur wenn ich eine Zwischenetappe oder sogar Gipfel erreicht habe. Und mit jedem Schritt bei vielleicht vier, fünf km/h tun sich neue Eindrücke und Ausblicke auf. Die frische Luft und diese herrliche, unverstellte Natur sind wie eine Frischzellenkur. Und: Ich fühle mich „runtergefahren“, habe keine Eile, wenn ich so durch die Tage spaziere.

**Glücklich müde.** Die Waalwegrunde an Tag 6 verläuft nicht mehr im Hochgebirge, sondern kurz oberhalb von Meran durch den Vinschgau – an Sonnenhängen mit Obstwiesen und Weinbergen entlang. Bozen ist zu sehen, auch die Dolomitenspitzen. Am nächsten Tag ist schon die letzte Wanderung: über den Tschöggelberg zwischen Meran und Bozen. Das Besondere auf diesem Streckenabschnitt: die riesigen, sanft geschwungenen Lärchenwiesen – die größten ihrer Art in Europa. Unter dem Schatten eines besonders hochgewachsenen Exemplars mache ich Rast – und schlafe sofort ein.

Und dann bin ich da: Jenesian, ein malerischer Ort bei Bozen, das ich morgen, am Abreisetag, noch erkunden werde. Heute bin ich aber erst mal auf schönste Weise erschöpft. Und stolz, es auf meinen eigenen Füßen über die Alpen geschafft zu haben. Wenn auch unter sehr komfortablen Bedingungen. ◀