

# MANUEL ANDRACK DAS NEUE WANDERN

Unterwegs auf der Suche nach dem Glück



Manuel Andrack

# Das neue Wandern

Unterwegs auf der Suche nach dem Glück

Berliner Taschenbuch Verlag

*Für Maja*

## 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 Karohenden 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 Tages tour – 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 obskure 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.

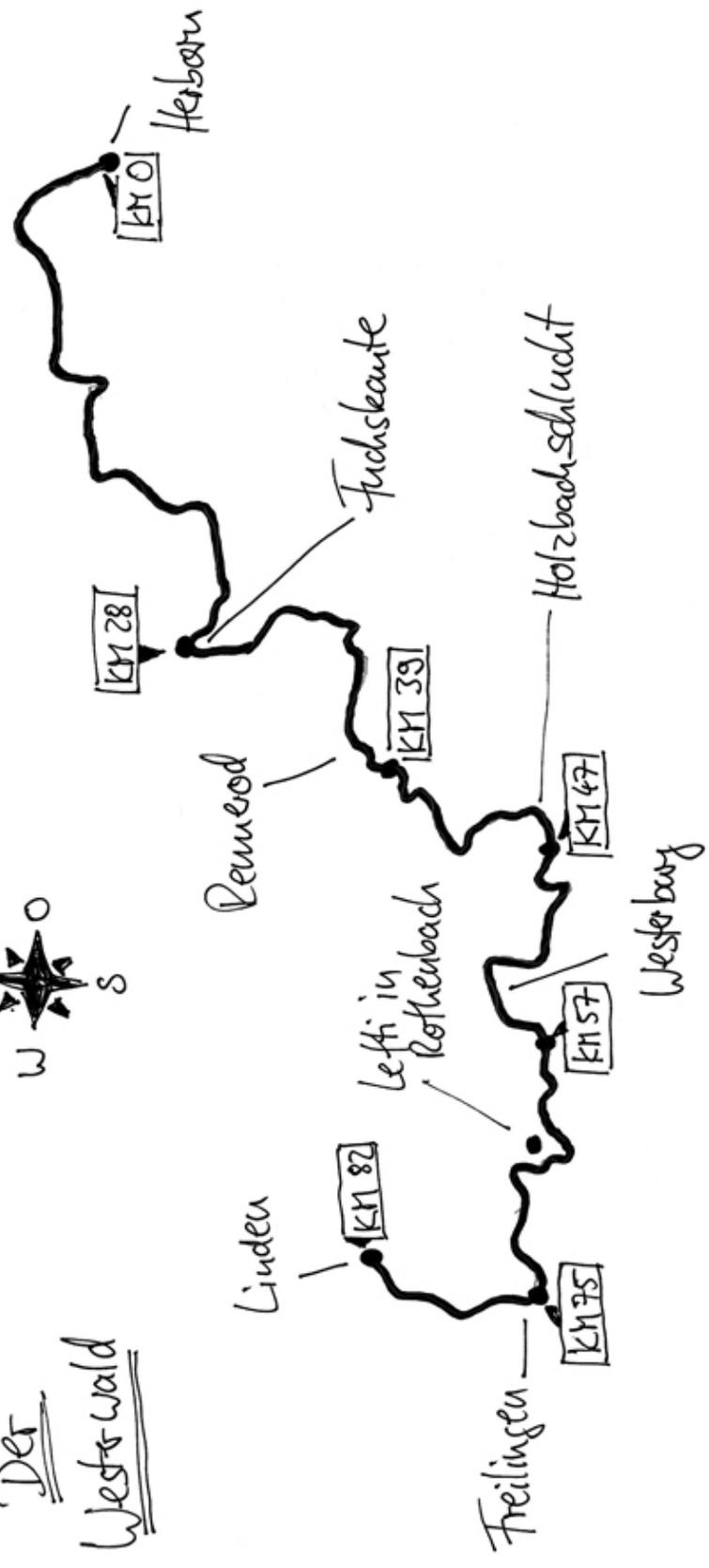
Schließlich eignete ich mir ein Basiswissen über die Arbeit der neuen »Wanderwegeerfinder« an. Ich absolvierte ein Wanderweg-Planungs-Praktikum, suchte nach neuen Wegen und einem neuen Premiumweg in der Eifel. Ich informierte mich über die Arbeit eines Kartographen und war dabei – auch so etwas gibt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





# 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, extremwanderig 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 Extremwanderer. 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 13000 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 90000 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 bergan 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

Um 15.45 Uhr, nach 28 Kilometern, erwischte uns ein Regenguss Marke »Es-regnet-junge-Hunde-und-Katzen«. Nicht schlimm, es waren nur noch wenige Minuten zur Fuchskaute, der höchsten Erhebung des Westerwaldes mit 657 Metern. Und dort findet sich das gleichnamige Hotel und Restaurant, das zu jenen Hotels gehört, die sich wirklich darüber Gedanken gemacht haben, was ein Wanderer braucht. Die Öffnungszeiten von 7 bis 23 Uhr täglich sind perfekt. Durchgehend gibt es etwas zu essen und zu trinken. Und auch große Wandergruppen finden hier immer einen Platz. So

saßen wir in der »Fuchskaute« und ließen unsere nassen Hosen trocknen. Hoyer trank massenweise Malzbier, obwohl er kurz vor der Einkehr erzählt hatte, das hätte bei ihm schon wahnsinnige Blähungen ausgelöst. Draußen regnete es weiter. Irgendwann war aber der Aufbruch unvermeidlich, und Hoyer killte meine Stimmungslage komplett mit den Worten: »Ich denke, ich muss meine Regenhose anziehen.« Klar, er hatte eine Regenhose dabei und ich natürlich nicht. Da schwitzt man ja immer so drin, ist meine liebste Ausrede, das Ding nicht mitzunehmen.

Also fragte ich an der Theke nach einem Leihschirm. Ich bekam einen großen schwarzen Schirm mit dem Aufdruck einer Anwaltskanzlei in Herborn unter der Auflage, ihn am nächsten Morgen unbedingt wiederzubringen. Ich log, dass ich das auf jeden Fall tun würde, war mir aber eigentlich nicht sicher, ob ich das Versprechen nach einer durchwanderten Nacht wirklich einlösen würde.

Nach der Fuchskaute ging es ganz leicht bergab. Wir unterhielten uns über »bergab gehen«. Auch für den Extremwanderer – Entschuldigung – Langwanderer Hoyer war das Abwärtsgehen das Unangenehmste. Es bedeutete die meisten Schmerzen, die meisten Verletzungen. Aber das war im sanfthügeligen Profil des Westerwalds überhaupt kein Problem. Und auch der Regen ließ nach. Regenschirm-Voodoo nenne ich das, hat man ihn nicht dabei, regnet es stundenlang, hat man ihn mit, hört es auf.

Wir unterhielten uns über Wanderernahrung und Idealgewicht. Hoyer hatte im Winter vor unserer gemeinsamen Wanderung 100 Kilo gewogen, jetzt war er auf 95 runter. Wahrscheinlich würde er zwei Kilo bei unserer Wanderung abnehmen. Klar, er hatte ja auch nur ein Päckchen mit Nüssen dabei, aus dem er sich höchst selten etwas herausnahm. Ich dagegen verspürte permanent Hunger, die Maschine brauchte Brennstoff. Ich verspeiste während der Wanderung eine Käselaugenstange, ein Wurstbrot, eine Zwiebelsuppe (auf der Fuchskaute), eine Banane, drei Powerriegel und eine Tafel Schokolade. Das hört sich nicht nach zwei Kilo weniger an. Wichtig war, während der Tour keinen Alkohol zu trinken. Bei einer »normalen« Wanderung hätte ich mit Sicherheit bei der Einkehr in der »Fuchskaute« zwei Weizen getrunken. Gehörte doch irgendwie dazu, oder? Fand natürlich auch Hoyer, der leidenschaftlicher Biertrinker ist. Aber er versprach, für das Belohnungsbier nach der Tour wäre gesorgt, seine Frau

hätte schon Weizenbier kalt gestellt, das wir dann am frühen Morgen genießen könnten. Etwas ungewöhnliche Zeit, zugegeben, aber, so Hoyer: »Bier ist wichtig, wenn es das nicht geben würde, würde etwas fehlen.« Eine sehr verlockende Aussicht, ein Ziel, das mich durch die Nacht tragen würde. Schluck, schluck!

Wir näherten uns Rennerod an einer alten Bahntrasse. Am Rand des Weges standen wunderbar bemooste Bäume, die mit ihren Ästen nach uns zu greifen schienen, aber wir waren viel zu schnell unterwegs, ätsch. Ich hatte 2008 einen Wanderführer aus Rennerod kennengelernt. Ich dachte zunächst, er wäre ein, nun ja, früher sagte man Besatzerkind. Denn der amerikanische Zungenschlag war unverkennbar. Uenneroad, so hörte sich bei ihm »Rennerod« an. Es handelte sich aber einfach um den Uenneroader Dialekt. Der Weg durch Uenneroad zog sich, wenn man am Bahnhof von Uenneroad ist, ist man noch lange nicht im Ort. Dafür roch es direkt hinter dem Bahnhof streng, extrem streng. Hoyer nahm Witterung auf. »Wildschweine«, urteilte er knapp. Hatte er Waffen dabei? Stumm zeigte er mir seine riesigen Pranken und fletschte die Zähne.

Die nächste Pause machten wir oberhalb von Uenneroad nach 39 Kilometern um 19.15 Uhr. Ich spürte meine Beine deutlich, dehnte mich, und mit einer gewissen Genugtuung sah ich, dass auch Hoyer seine Beine massierte. Es war beruhigend zu sehen, dass er kein Wanderroboter war, sondern anscheinend auch die bisher gegangenen Kilometer spürte. Mit den Armen in den Hüften versuchte ich etwas Gymnastik zu machen, weil der Rücken wehtat. Hatte ich zu schwer gepackt? Eigentlich nicht. Das Hauptgewicht machten die drei Liter Wasser aus, die waren notwendig. Beim Gewicht des Gepäcks gibt es unterschiedliche Schulen: die Ultra-leicht-Anhänger und die nochmals gesteigerte SUL-Bewegung (super-ultra-leicht) und die XUL-Richtung (extrem-ultra-leicht). Die Ultra-leicht-Bewegten schwören darauf, jedes unnötige Gramm zu sparen. Da wird bei Zahnbürsten der Griff abgesägt und statt der Zahnpastatube die benötigte Zahnpasta auf Alufolie aufgetragen. Es werden die Beine rasiert (bringt bestimmt dreieinhalb Gramm Beinhaargewicht weniger), statt einem Frühstück gibt es eine Koffeintablette mit Wasser, und der Ehering bleibt auch zu Hause. An dem kann man ja schwer tragen. Ganz wichtig beim

Ultra-leicht-Wandern: Man verzichtet auf Wanderschuhe, die 1000 Gramm wiegen, und trägt stattdessen 350 Gramm schwere Sportschuhe. Es gibt unter den Light-Enthusiasten die Faustformel: Jedes Pfund am Fuß entspricht bei einer Bergtour fünf Pfund am Rücken. Was das betrifft, war ich, wie es so schön heißt, optimal aufgestellt. Meine Joggingsschuhe ließen mich das Gewicht auf dem Rücken kaum spüren. Aber warum tat er dann bloß weh?

Wir gingen weiter durch einen Wald, der nach starken Regenfällen so grell neongrün leuchtete, dass akuter Augen-Tinnitus drohte. Hoyer versuchte, mich auf die Nacht einzustimmen. »So eine durchwanderte Nacht kann sich ganz schön ziehen«, plauderte er aus dem Wandernähkästchen, »vor allem die Zeit nach Mitternacht wird hart.« Das war genau das, was ich nicht hatte hören wollen. Er merkte, dass er psychologisch nicht sehr geschickt gewesen war. Schnell verbesserte er sich. »So eine durchwanderte Nacht kann auch ganz schön schnell verfliegen, die Sinne werden ja wahnsinnig geschärft.« Ich glaubte ihm kein Wort. Wahr schien aber die Geschichte, die er von seinem Kumpel Dieter erzählte. Beide unternahmen eine Tour auf dem Rothaarsteig, als sich bei Dieter in der zweiten Nacht wegen des Schlafentzugs eine Persönlichkeitsveränderung bemerkbar machte. Er fing immerzu Streit an, legte sich wie ein Kleinkind auf den geschotterten Weg und wollte nicht mehr weitergehen. Schließlich trennten sich die beiden auch noch, weil Dieter darauf bestand, den richtigen Pfad zu kennen. Hoyer kam ans Ziel und schickte Suchtrupps los. Als sie Dieter fanden, war er auf einer Bank eingeschlafen und hatte keine Erinnerungen mehr an die vorangegangene Nacht. Ich sah mich auch vom Wander-Jekyll zum Hydeschen Nachtmonster mutieren. Die Härchen auf meinem Handrücken fingen schon an zu kribbeln.

Am Ende der romantischen Holzbachschlucht sammelten wir Kräfte für die Nachtwanderung. Es war 21 Uhr, ein Rest Dämmerlicht schien durch die hohen Fichten. 47 Kilometer lagen hinter uns, wir waren bisher wahnsinnig schnell gewesen. Wir rechneten. Selbst wenn man bedachte, dass wir in der Nacht sehr langsam vorankommen würden, wären wir schon um fünf Uhr morgens in Freilingen, unserem geplanten Zielort. Das hieß aber: Kein Sonnenaufgang, und Hoyers Frau konnten wir auch nicht zumuten, uns

mitten in der Nacht abzuholen. Also beschlossen wir, bis Linden an der Westerwälder Seenplatte zu verlängern. Noch 35 Kilometer. Insgesamt 82 Kilometer. Warum nicht? Wir waren ja nicht zum Spaß hier. Wenn, dann auch richtig. Hoyer gab sich den letzten Kick für die Nacht mit einem Becher Zitronenbuttermilch. Anscheinend hatte er wirklich keine anderen Drogen dabei. Er legte die Stirnlampe an, denn eine Markierung in der Nacht zu verpassen, wäre fatal. Bloß keine Umwege, das war entscheidend beim Extremwandern. Und noch etwas gab er mir mit auf den Weg: Ich sollte es mir bei den kommenden Pausen auf einer Bank nicht zu bequem machen. So etwas wie Power-Napping gäbe es bei einer langen Wanderung nicht. Ich würde sonst sofort einschlafen oder mich unnötig beim Aufwachen und Weitergehen quälen. Ich sah allerdings bei Temperaturen von zwei Grad über null keine große Gefahr, mich auf eine Holzbank zu kuscheln.

Ich empfand die Umstellung vom Gehen im Hellen zur Nachtwanderung als brutal. Als hätten uns die Streckenplaner des Westerwaldsteigs ärgern wollen, änderten sich auf den ersten Nachtkilometern ständig die Richtung und der Untergrund. Es ging über feuchte Wiesen, dann über Wurzelpfade. Hoyers Stirnlampe machte mich wahnsinnig. Mal schaute er auf den Boden, um zu sehen, worauf er trat, dann zu den Bäumen, um die nächste Markierung zu erhaschen, dann in die Ferne, um die Biegung des Weges zu sehen. Ich konnte doch nicht immer dahin schauen, wo er den Kopf hindrehte. Mir wurde speiübel. Um mich zu ärgern, machte er dann noch kreisende Bewegungen mit dem Kopf. Ich fühlte mich wanderseekrank und holte meine eigene kleine Stablampe hervor, die ich für meine Wüstenwanderung gekauft hatte (siehe das Kapitel »Wandern in der Westsahara«). Die war zwar nur ein mildes Funzellicht gegen Hoyers Intensivstrahler, aber sie machte mich doch lichttechnisch etwas autonomer.

Wenn wir durch eine Ortschaft gingen, konnten wir die Lampen ausstellen. Es gab Straßenlaternen, die Licht spendeten. Und auch die Hausbesitzer hatten ein Herz für Extremwanderer. Uns begleiteten die fröhlichen Bewegungsmelder, die die Eingangslampen der Einfamilienhäuser anspringen ließen. Eigentlich hätte ich erwartet, dass vielleicht ein misstrauischer Westerwälder hinter seinen Gardinen mal nachschaut, welche obskuren Typen dort an seinem Haus vorbeischleichen. Der Filmemacher

Werner Herzog, der auch gerne und viel wandert, erzählte kürzlich in einem Interview, dass man sich in Los Angeles, wo er wohnt, als Fußgänger automatisch verdächtig mache. Dann fahre der Polizeiwagen langsam neben einem her und die Cops fragten, ob man ein Problem habe. Hoyer und ich hatten weder Kontakt zur Bevölkerung noch zu Polizeibeamten.

Hinter der Stadt Westerburg verordnete Hoyer zehn Minuten Pause. Ich war froh, hätte mir aber nicht die Blöße gegeben, selber eine einzufordern. Es war kurz nach Mitternacht, der Schnitt sank, 57 Kilometer waren gewandert. Ein neuer persönlicher Rekord. Aber immer noch lag mehr als die halbe Nacht vor uns. Und so richtig Spaß machte das Ganze auch nicht mehr. Gegen elf Uhr hatte ich noch ein kurzes euphorisches Hoch erlebt, jetzt regierte platte Dumpfheit. Immerhin, positiv zu erwähnen, was es alles nicht gab: Es regnete nicht, ich hatte mir keine Blasen gelaufen, ich hatte keine Knie- oder sonstige Gelenkschmerzen. Nur die Beine wurden etwas steif, die Muskeln hart, eine Massage wäre jetzt nicht schlecht gewesen. Hoyer beruhigte mich und erklärte mir, was gerade in meinen Muskeln passierte, ein Arzt hätte es ihm einmal erklärt. In den Muskelsträngen gäbe es kleine Gefäße, die bei großer Anstrengung reißen würden, die würden sich aber regenerieren. Tolle Vorstellung, mit ständig reißenden Muskelgefäßen zu wandern.

Weiter ging es durch den Wald, Äste peitschten mir ins Gesicht. Doofe Idee, so eine Nonstop-Wanderung. Man hat ja nun mal, bei Licht (ha, ha!) betrachtet, überhaupt keine Chance, so ein Ding in der Nacht abzubereiten. Keiner holt einen ab, im Zweifelsfall ist kein Ort in der Nähe, geschweige denn eine geöffnete Herberge. Das Ganze hatte das Zeug, zum Wander-Blair-Witch-Project zu werden. Gefunden werden neben unseren Leichen nur ein digitales Aufnahmegerät und ein Fotoapparat, womit man das Geschehen rekonstruieren kann.

Um Viertel nach eins schon die nächste Pause, mehr als eine Stunde am Stück schaffte ich nicht mehr. Ein Hoffnungsschimmer: Die Nacht war halb durch. Der Gedanke an Vogellärm und wieder etwas Licht richtete mich auf. Hoyer erzählte von Märschen. Marsch ist ein weiterer Ausdruck für die extremen, die langen Wanderungen. Wer einmal bei der Bundeswehr war, kennt sich mit Märschen bestens aus. Der Hollenmarsch zum Beispiel mit 101 Kilometern zählt dazu (siehe das Kapitel »Die Hollen-Tour«). Hoyer war 2008 auch einmal dabei gewesen, 70 Leute marschierten mit. Einige junge

18-Jährige in Armeeklamotten mussten ihrem rasanten Anfangstempo Tribut zollen und gaben nach 16 Kilometern auf. Es gibt wohl eine richtige »Marsch-Community«, viele Belgier sind bei jeder Veranstaltung europaweit dabei. Bei diesen Märschen geht es nicht um tolle Landschaften und Naturgenuss, sondern knallhart um Bestzeiten. Die schnellsten brauchen 15 bis 16 Stunden für die 101 Kilometer. Ein Wahnsinn.

Ein Schild am Wegesrand amüsierte uns. »Lefti«, ein griechisches Restaurant in Rothenbach, lockte mit einem Westerwaldsteigstempel für unser nicht vorhandenes Westerwaldsteigstempelbuch. Wer wohl so blöd sei, fragten wir uns, für den doofen Stempel einen Umweg ins Dorf Rothenbach zu »Lefti« zu machen. Immerhin waren **wir** blöd genug, wegen des Schildes eine entscheidende Markierung zu übersehen und marschierten ins Dorf hinunter, an »Leftis« Biergarten vorbei. Um halb drei in der Nacht hatte der Laden nicht auf. Wir überlegten kurz, beim Griechen zu klingeln und nach dem Stempel zu fragen, ließen es aber doch. Kurze Zeit später fanden wir unseren Weg wieder, aber Hoyer wurde ernsthaft sauer, weil wir von diesem verfluchten Ort Rothenbach nicht wegekamen. Die Wegeführung schien uns immer wieder zum Dorf zurückzuführen. Ich merkte inzwischen, dass sich meine Laune deutlich verschlechterte. Ich wurde einsilbig, antwortete nur kurz auf Hoyers Fragen. Mir ging Hoyer auf den Senkel, weil er ständig über seine Sponsoren sprach. Zum Beginn der Wanderung hatte er mir seinen neuesten Wanderführer über das Müllerthal in Luxemburg in die Hand gedrückt. Das war okay. Dann noch ein paar Wandersocken, für die er Werbung macht, das war auch noch in Ordnung, Socken kann man immer gebrauchen. Später erzählte er mir ständig von seinen tollen Wanderschuh, für die er auch Werbeträger war. Und im Dunkeln erwähnte er alle zwei Minuten den Namen seiner extrastarken Stirnlampe, die ihm die Firma Gigalux zur Verfügung stellte. Ich kam mir vor wie auf einer Wanderbutterfahrt.

Hoyer sah, dass ich litt, steckte mir ein Kaffeebonbon zu. Schmeckte und wirkte wie ein kleiner Espresso, half aber höchstens fünf Minuten. Ab drei Uhr kam der Mann mit dem Hammer zu mir, besser gesagt das Sandmännchen. Egal, Gedanken ausschalten, nur noch gehen, dachte ich mir, oder dachte es vielmehr nicht, ich hatte ja die Gedanken ausgeschaltet. Um halb fünf sah ich das erste Mal den dreiviertelvollen Mond, der alte Angsthasen hatte sich die ganze Nacht über versteckt. Um kurz vor fünf hörte

ich die ersten Vögel. Das war schön, gleichzeitig war ich aber sauer, dass sie erst jetzt loslegten zu zwitschern. Bei einer Wanderung im Saarland hatte ich mal eine Vogeluhr gesehen und wusste, dass ein ordentlicher Buchfink um vier Uhr, ein Kuckuck um halb vier und ein Rotkehlchen sich sogar schon um zehn nach drei ans Trillern macht.

In der langsam zu Ende gehenden Nacht hatte man öfter ein aufgeschrecktes Flattern in den Zweigen direkt über uns gehört, wenn wir die Vögel geweckt hatten. Tiere hatten wir einige gesehen. In der Dämmerung eine Wildente und eine Wildgans, in der Holzbachschlucht einen Marder, was wohl selten ist. Auf einer Weide kauerten zwei Rehe und versuchten dem supi-dupi-starken Licht von Hoyers Stirnlampe von Gigalux zu entgehen. Dann sahen wir natürlich Kühe und Pferde auf ihren Weiden und eine Kröte auf dem Weg, die sich in aggressive Angriffsstellung begeben hatte. Wir nahmen den Kampf allerdings nicht an.

Um halb sechs machte Hoyer seine Stirnlampe von Gigalux aus. Das war schön, ich atmete auf und durch. Dann machte der Westerwaldsteig noch eine Schleife zu einem sogenannten Postweiher, eine unnötige Schleife, die in dieser Form nicht auf der Wanderkarte stand. Ich hätte schreien können. Aber es war mir eh alles wurscht. Ich rechnete gar nicht mehr in Kilometern, sondern in Stunden, die wir noch brauchen würden, um den Ort Linden zu erreichen. Da konnte man sich meinethalben auch am Postweiher niederlassen und den Lärm der Bundesstraße sowie das blaue Licht über dem Wasser genießen. Anschließend marschierten wir an der Westerwälder Seenplatte in der Nähe des Ortes Dreifelden vorbei. Ich bemerkte, dass Hoyer sehr unrund lief, als hätte er große Schmerzen. Ich blieb an jedem blöden Infoschild am Uferrand stehen, das ich bei einer normalen Wanderung komplett ignoriert hätte. Hauptsache, kurze Entspannung. Hoyer sagte, das lange Wandern wäre alles eine Kopfsache. Wenn wir wüssten, dass wir noch 20 Kilometer gehen müssten, würden wir das auch problemlos schaffen, da wir aber nur noch drei Kilometer vor uns hätten, würde es sich ziehen. Noch 20 Kilometer gehen, sollte kein Problem sein? Ich glaubte ihm kein Wort. Zwischen Dreifelden und Linden schlängelte sich der Pfad an einem Bach entlang, in einiger Entfernung die Bundesstraße. Hoyer glaubte, den grünen Kombi seiner Frau gesehen zu haben. Ich fragte ihn, ob denn auch ein Troll auf dem Beifahrersitz gesessen hätte. Ich wusste, der Arme hatte schon wieder Halluzinationen. Um Viertel

nach sieben kamen wir in Linden an. Ich war zu müde, um zu jubeln. Bei zwei Grad plus und nassen Füßen schlief ich sitzend auf einer Bank an der freiwilligen Feuerwehr Linden ein. Mein letzter Gedanke war, dass die folgende Lungenentzündung mein sicherer Tod sein würde. Um Viertel nach acht weckte mich Hoyer mit einem Weizenbier in der Hand. Für dich, sagte er, und strahlte mich an. So muss es im Himmel sein, dachte ich mir, und trank zügig aus.



Belohnungsbier

Fazit: Wir waren 82 Kilometer gegangen. Ich hatte meinen alten Streckenrekord mal so eben um über 30 Kilometer übertroffen. Um das einzuordnen: Laut Statistik geht der durchschnittliche deutsche Wanderer 90 Kilometer im Jahr. Das hatten wir fast in einem Rutsch weggearbeitet. Wir waren die ersten fünfeinhalb Etappen des Westerwaldsteigs gegangen, waren also das Wanderprogramm einer knappen Woche in gut 21 Stunden gelaufen. Und das Beste: Schon am Tag nach meiner Wanderung hatte ich keine Muskelschmerzen mehr, ich war blasenfrei geblieben, mir ging es großartig. Gutzahlende Manager können eine solche Tour, hat mir Butterfahrt-Hoyer aufgetragen zu schreiben, direkt bei ihm buchen. Geld würde **ich** dafür nicht zahlen. Und ich würde so eine Tour auch nicht noch einmal machen. Allein wegen des Schlafentzuges nicht. Wenn ich es recht bedenke, ist die Nonstop-Wanderung auf dem Westerwaldsteig die einzige