



Wandertag

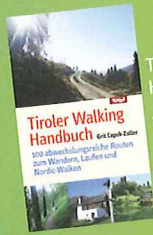
Galt das spirituell motivierte Wandern bis vor kurzem noch als der Gral auf dem inneren Weg nach Irgendwo, folgt dem jetzt ein dynamisches Marschieren: Der Karwendelmarsch, der am berühmten Adlerweg entlangführt, und 24-Stunden-Wanderungen sind eine Herausforderung an Körper und Psyche.

Die einen kämpfen mit den Kilometern, die andern mit der Zeit, aber alle kämpfen freiwillig. Warum tun sie das? Die Veranstalter des Karwendelmarsches haben selbst keine Antwort darauf und waren vor zwei Jahren auch ziemlich perplex, als sich gleich beim ersten Mal über 1.000 Teilnehmer für den Mammuttrip anmeldeten. Die zehn Labestationen auf der Route von Scharnitz nach Pertisau am Achensee arbeiteten am Limit. Auch im vergangenen Jahr hielten die Hardcore-Wanderer dem langen Weg die Treue, obwohl der Regen im Gebirge keine Gnade mit den

Sportlern kannte. Doch trotz so widriger Wetterbedingungen unterbot die Laufbestzeit des Gewinners den Vorjahressieger um fast zehn Minuten.

Wird es an diesem 27. August einen neuen Streckenrekord geben und die Schwelle von 4 Stunden und 30 Minuten unterboten? Man darf gespannt sein auf das Teilnehmerfeld, insgesamt 2.500 Läufer, Walker oder Wanderer dürfen sich diesmal auf den Weg machen. Der ein ausgesprochen schöner ist in einer sensiblen Natur und deshalb schwören die Macher des

BUCHTIPPS



Tiroler Walking
Handbuch

300 Seiten
Löwenzahn-Verlag
24,95 Euro



Stille Wege in Tirol

200 Seiten
Löwenzahn-Verlag
19,95 Euro

Marsches die Teilnehmer erst einmal ein auf den Karwendelkodex! Doch anders als bei den üblicherweise achtlos unterzeichneten und schnell wieder vergessenen Absichtserklärungen zielen diese Aktion auf die Bewusstseinsbildung, schreiben die Veranstalter auf ihrer Homepage: „Bewusstseinsbildung für die Natur im Allgemeinen und den Alpenpark Karwendel im Speziellen wird von den Veranstaltern als integrativer Bestandteil des Karwendelmarschs gesehen und zieht sich daher in konsistenter Art und Weise durch das Programm, mit der Zielsetzung, dem Teilnehmer die Schönheit und Bedeutung des Karwendels näher zu bringen.“ Nun könnte man hier einen kleinen Interessenskonflikt vermuten, weil der Spitzensportler beim Lauf der Superlative wohl eher weniger dazu neigt, an den Infopoints längere Pausen einzulegen, doch richten sich diese Einladungen eher an die Wanderer und Walker.

Der Karwendelmarsch startet morgens um 6 Uhr in Scharnitz und zeitgleich machen sich die drei Disziplinen auf den Weg: Die Läufer auf der Distanz von 52 Kilometern unterliegen der Zeitnehmung und werden sich schnell aus dem Staub des Kalksteins machen, während es die Wanderer und Walker entspannt angehen lassen können. Wer doch Blasen an den Füßen fürchtet auf dem langen Marsch nach Osten, der kann sich auch für die kürzere Variante entscheiden – die 35 Kilometer haben es auch in sich. Denn stetig geht es auf und ab, die Route kennt nur wenige

Ebenen. Wer über die volle Distanz geht und keine der 10 Labestationen auslässt, bewältigt an dem Tag rund 2300 Höhenmeter – allein hinauf. Den höchsten Punkt der Strecke markiert der Binnsattel (Gramaisattel) mit 1.903 Metern.

Gesunde Höhenluft

Worin der Reiz des Wanderns liegt, das entscheidet und entdeckt natürlich jeder für sich persönlich. Worin aber der besondere Reiz der Höhenluft liegt, das gilt mittlerweile als wissenschaftlich bewiesen: Die dünne Luft bietet dem Organismus weniger Sauerstoff an und deshalb produziert der Körper fleißig vermehrt rote Blutkörperchen, damit auf diesem Wege die Luft nie knapp wird. Dieser Mechanismus regt den Stoffwechsel an und hilft sogar beim Abnehmen. Zu der Erkenntnis kam im vergangenen Jahr ein Forscherteam, das übergewichtige Kandidaten zu einem zweiwöchigen Aufenthalt auf der Zugspitze einlud.

Allein die Anwesenheit in der dünnen Luft und selbst ein Tagesprogramm ohne große Anstrengungen ließ die Pfunde purzeln. Alle Beteiligten waren begeistert, doch das Beste kam erst noch: Die erhöhte Fettverbrennung hielt auch im Anschluss an die Studie weiter an. Selbst Wochen nach der Höhenkur profitierten die Kandidaten weiterhin von den Tagen in den Bergen. Wer nun diesen Automatismus der Natur kombiniert mit einem entspannten Wander- oder Walkingprogramm, bringt bestimmt die Bikini- oder

KARWENDELMARSCH



Infopoints

Kleiner Ahornboden: Die Entstehung des Ahornbodens wird durch ein Modell erklärt. Die Station wird von zwei Naturparkführern betreut.

GIPFELreich (Falkenhütte): Ausgerüstet mit Spektiven und Ferngläsern erhalten die Teilnehmer tiefe Einblicke in die sie umgebende Bergwelt.

Zielgelände (Pertisau am Achensee): Im Zielgelände präsentiert sich der Alpenpark Karwendel mit einem Informationszelt. Unter dem Titel REICHTUM Karwendel werden die Themen artenREICHTUM, waldREICHTUM und almenREICHTUM für Zuschauer sowie für Teilnehmer veranschaulicht.



Streckenverlauf

Der Karwendelmarsch mit Startpunkt in Scharnitz (964 m) führt über ...

die Larchetal (1.173 m), das Karwendelhaus (1.771 m), die Ladizalm (1.573 m), die Falkenhütte (1.848 m), die Eng (1.227 m), die Binsalm (1.502 m), den Gramai-Hochleger (1.756 m), die Gramaialm (1.263 m) und die Falzturnalm (1.098 m) bis nach Pertisau am Achensee (932 m).

Weitere Infos zur Anmeldung und dem Startgeld unter www.karwendelmarsch.info

Badehosenfigur mit aus dem Urlaub. Wenn die Hütengaudi nicht zu doll auf die Hüften geht. Doch auch da bietet Tirol genial gesunde Speisen von den Almen und Bauernhöfen (siehe Heumilch).

Von 7 bis 7

Weil Tirol eben so wunderbar wanderbar ist, wozu auch der Adlerweg beiträgt mit all seinen Streckenvarianten, treffen sich hier die unterschiedlichsten Wandertypen aus aller Welt. Wie oben schon gesehen, gibt es neben den weitwandernden Schrittmachern mit der Mörderkondition auch die Wellnesswanderer. Die auf ihren Körper schauen und sich gerne in der Natur bewegen. Zu denen gesellt sich noch eine dritte Gruppe – die Grenzgänger des Genres: die 24-Stunden-Wanderer. Was so nett klingt, ist eine wirkliche Herausforderung an Körper und Geist. Gerade Letzterer würde in der Nacht gerne ruhen. Dann aber das spannende Nachtleben in der Wildnis verpassen. Dann können die Nerven schon einmal blank liegen, doch dieser alpine Psychotrip gehört zur Bildung der Persönlichkeit einfach dazu. Begleitet werden die Wanderer von geschulten Berg-

führen und Mitgliedern der Bergrettung. Sie schauen auf das Wohl der Teilnehmer und haben immer einen Schmah auf Lager, wenn der Wille schwach wird.

Wie so eine 24-Stunden-Wanderung ablaufen kann, zeigen wir am Beispiel der Tour rund um das 2.457 Meter hohe Sonnjoch, den höchsten Berg der Achensee-Region, die heuer am 25. Juni stattfand. Gestartet wird um 7 Uhr Früh beim Informationsbüro in Maurach am Achensee. Anschließend geht es durch das Weißenbachtal auf den Zwölferkopf und wieder hinunter in die Gramaialm. Von dort wandern die Teilnehmer über Gramai-Hochleger und Binsalm bis in die Eng, wo am Abend ordentlich gespeist wird. Die Nachtwanderung führt anschließend über die Plumsjochhütte zur Gernalm und retour nach Pertisau auf die Feilalm. Dort steht tags darauf um ca. 6 Uhr Früh das Frühstück auf dem Programm. Für die Verpflegung entlang der Strecke ist an diversen Verpflegungsstationen auch mit Jausenpaketen bestens gesorgt. Die Wanderer können somit ungetrübt das Bergerlebnis genießen und wer weiß, vielleicht können sie sogar den einen oder anderen Steinbock beobachten. ●



→ Filmwandern

Seit 2008 begeistert die beliebte Fernsehserie „Der Bergdoktor“ rund um Hans Sigl Millionen von Zusehern. Noch bis Ende Oktober steht am Wilden Kaiser der Dreh der 5. Staffel an. Wer sich selbst auf des Arztes Spuren begeben möchte, kann im Bergdoktor-Moviefolder die wichtigsten Drehorte und passenden Wanderungen dazu finden.

Eine eigene Filmwanderung zu Originalschauplätzen mit Wanderführer Peter findet diesen Sommer noch zu folgenden Terminen statt:
2. August / 30. August / 28. September.

Von 10. bis 17. September erwartet Fans zudem die „Bergdoktorwoche“ mit der Filmnacht, Fanwanderungen und Bergdoktorparty. Höhepunkt ist der 16. September – der Tag mit Bergdoktor Hans Sigl.

Infos gibt's beim
Tourismusverband Wilder Kaiser unter +43/50509
oder www.wilderkaiser.info/der-bergdoktor.html



Termine

→ Weitere 24-Stunden-Wanderungen

Die Wanderung im Tannheimer Tal sei nur mit guter Kondition möglich, sagen die Veranstalter und bitten bei mangelnder Fitness um eine entsprechende Vorbereitung. Zu folgenden markanten Punkten führt die Tag-und-Nacht-Wanderung: Füssener Jöchel – Otto-Mayr-Hütte – Gimpelhaus – Schneetalalm – Hahnenkamm – Gaichtspitze – Birckental – Gappenfeld-Scharte – Landsberger Hütte – Geißhorn – Tannheim. Beginn ist jeweils um 14 Uhr, allerdings ist diese Angabe ohne Gewähr, weil keiner weiß, wie das Wetter wird. Dafür sind die Termine fixiert: 24 Stunden gewandert wird noch vom 29.07. bis 30.07. und vom 09.09. bis 10.09.

Infos unter www.mammut-alpinschool.ch oder telefonisch bei der Bergschule Vips unter +49/8331/839 23 33.

Auch im Ötztal kann begleitet 24 Stunden am Stück gewandert werden. Infos unter www.oetztal.at