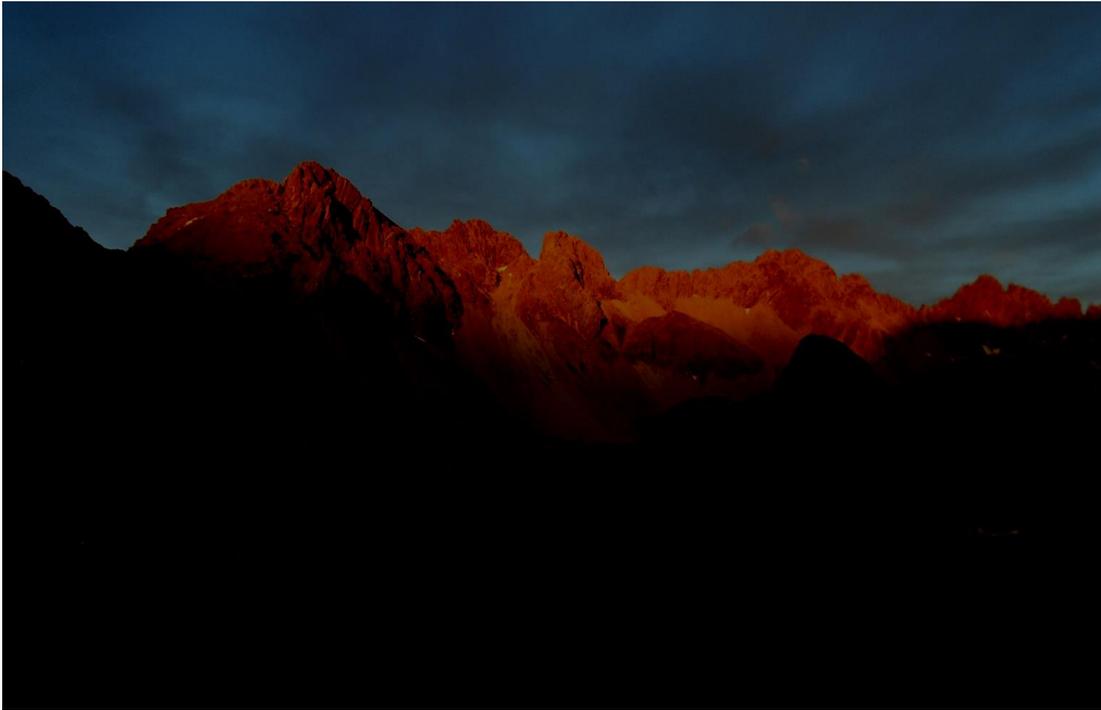


## **Der E5 – von Oberstdorf nach Meran Oder wie eine niederrheinische Flachland-Wandersfrau die Alpen überwand**



Dieses Jahr ist ein besonderes Jahr – wegen Corona. Und auch meine Urlaubsplanungen sind anders. Schweden, wohin ich zum Trekking und Kanufahren wollte, fiel aus, weil die Gefahr einer Quarantäne zu groß war. Fliegen wollte ich nicht wegen der Enge in den Flugzeugen. Weil ich gerne wandere, entschied ich mich für die Alpen. Der E5 von Oberstdorf nach Meran reizte mich, obwohl er für mich als niederrheinischer Flachlandwanderin, die zum Üben nur den 80 Meter hohen Eltenberg hat, eine echte Herausforderung darstellt. Während der sechstägigen Tour sind täglich 800 bis 1200 Höhenmeter zu überwinden, am dritten Tag sind es sogar 1900 Meter im Abstieg. Außerdem erlebt man zwei Mal einen Aufstieg von knapp über 3000 Meter. Aber nach dem Corona-Nichtstun stellte ich mich der Herausforderung gerne.

Und was soll ich sagen: Es war eine sehr gute Entscheidung. Obwohl ich etliche Male meinen inneren Schweinehund bekämpfen musste, wunde Füße und schmerzende Schultern in Kauf nehmen musste, machte die Tour viel Spaß und es macht mich wirklich stolz, dass ich den E5 schaffte. Es war nicht immer leicht. Unterwegs kamen mir manchmal passende Liedtexte in den Sinn, die mich als Ohrwurm begleiteten, und so beginne ich jeden Tag meiner Geschichte mit einem Lied, das die Erlebnisse passend beschreibt.

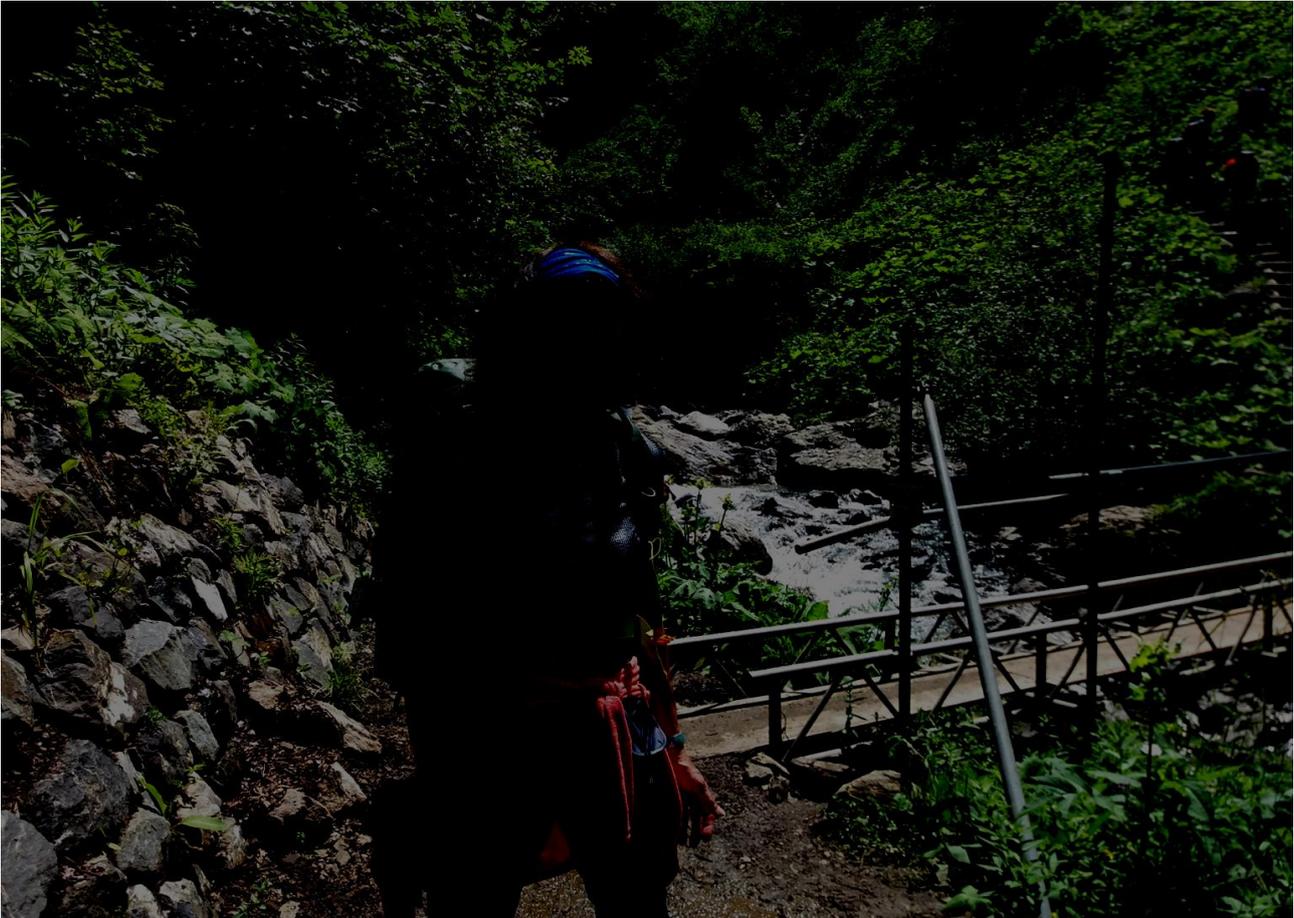
### **Sonntag, 12. Juli:**

**„Wochenend‘ und Sonnenschein, weiter brauch‘ ich nichts zum Glücklichein...“**

*Die Tour ging an einem Sonntag los: Alle hatten gute Laune, die Sonne schien, wir waren glücklich, die E5-Tour vor uns zu haben.*

Mit dem Auto fuhr ich nach Oberstdorf. Matthias aus dem Allgäu und Yvonne aus dem Lechtal, unsere beiden Bergführer, erwarteten mich und 19 weitere Wanderer am Bahnhof. Nachdem der Rucksack gewogen wurde und die acht Kilo mit „Okay“ bewertet wurden, fragte mich Yvonne nach meiner Schuhgröße. Ich gab ihr etwas verwundert die Antwort und bekam ein Paar Spikes in die Hand gedrückt. Ihre Erklärung: „Damit läuft man besser über Schnee und Eis.“ Winterwetter? Aber wir sind doch mitten im Sommer! Und das Thermometer zeigte über 20 Grad an, die Sonne schien. Da sieht man mal wieder, dass so eine Niederrheinerin tatsächlich die Alpen nicht kennt. Soviel verrate ich hier: Wir haben die Spikes zwischendurch tatsächlich dringend gebraucht.

Ein Taxibus brachte uns zur Spielmannsau, knapp 1000 Meter hoch. „Ihr habt echt Glück“, sagte der Fahrer. „Wegen Corona sind viel weniger Leute auf dem Weg und auch in den Hütten sind höchstens ein Drittel der Leute untergebracht. Ihr werdet die Tour in Ruhe genießen können.“ Von hier aus ging die erste Tour hoch zur Kemptner Hütte, die auf 1844 Metern liegt. Aber nicht ohne einige Anweisungen der Guides: „Wer den Bergführer überholt, bezahlt abends ein Bier.“ Der Weg führte über Stock und Stein, Geröllpfade und Wurzeln, vorbei an einem Wasserfall und blühenden Blumenwiesen – herrlich anzuschauen. Begleitet wurden wir durch das Läuten der Kuhglocken. Aber der Aufstieg brachte mich ordentlich zum Schwitzen – gerade auch wegen des knapp neun Kilo schweren Rucksacks, der ab sofort mein ständiger Begleiter war. Beim Aufstieg



Erster Aufstieg

durch den „wilden Sperrbachtobel“ war ich froh, dass ich mich an einem dort gespannten Stahlseil hochhangeln konnte. Das Ziel erreichten wir in gut drei Stunden. Nach Knödelsuppe, Rinderbraten mit Spätzle und Pflaumenmus mit Sahne – danach noch ein klarer Haselnusslikör, denn man sollte auch von innen desinfizieren, stand auf der Karte - schlug Matthias eine „Barfuß-Wanderung“ vor. Er meinte es tatsächlich ernst, zog Schuhe und Socken aus und fünf von uns machten es ihm nach. Es zwickte und zwackte, weshalb wir unser Schuhwerk schnell wieder anzogen. Nur Matthias hielt durch.

Freiwillig fielen wir an diesem Abend früh in unsere Betten in den Fünf- und Zehnbettzimmern.



Kemptner Hütte

**Montag, 13. Juli:**

**„Über sieben Brücken musst Du geh'n...“**

*Es waren mehr als sieben Brücken, die wir im Laufe der Tour überquert haben – über Bäche, Täler, reißende Flüsse, Wasserfälle und kleine Rinnsäle. Wir passierten Holzbrücken mit und ohne Geländer, teilweise so schmal wie ein Gerüstbrett, stählerne Stege und manchmal querten wir die Bäche über wacklige Steine und mussten diese geschickt überwinden, um nicht ein unfreiwilliges Fußbad zu nehmen. Aber keine war so eindrucksvoll wie die Seilhängebrücke über das Höhenbachtal, die wir an diesem Tag überquerten.*



Aufgestanden wurde um 5.45 Uhr, also kein Ausschlafen im Urlaub. Bereits eine halbe Stunde nach dem Abmarsch erreichten wir das Mädelejoch, 1974 Meter hoch, wo wir die österreichische Grenze überschritten. 950 Meter tiefer liegt der Ort Holzgau, kurz vorher ist das Höhenbachtal zu überwinden auf der 200 Meter langen und über 100 Meter hohen Hängebrücke. Ganz schön wackelig – Panoramablick und Herzklopfen inklusive! So mancher traute sich kaum, aber mit Hilfe der Gruppe, in der keiner allein gelassen wurde, meisterten alle die abenteuerliche Überquerung des Tales. In Holzgau angekommen, mussten zwei Teilnehmerinnen erst mal neue Wanderschuhe kaufen: Bei einer löste sich die Sohle, bei der zweiten war der Schuh zu eng und sorgte für Druckstellen an den Zehen. Im „Bären“ kehrten wir ein und genossen die Pause. Danach ging es zunächst per Bus weiter: In einer atemberaubenden Fahrt, die eher an eine Achterbahnfahrt erinnerte – links mit tiefen Schluchten, rechts mit den massiven Bergen – kamen



„Schlafboxen“ in der Memminger Hütte

wir im Madautal an. Dann Luxus pur: Unsere Rucksäcke wurden per Seilbahn zur Memminger Hütte gebracht. Uns blieb aber nichts anderes übrig, als zu laufen. Sieben bis acht Kilogramm leichter ging es bergauf, teilweise so steil, dass wir uns nur im Gänseschrittempo vorwärts bewegen konnten.

Die Memminger Hütte liegt auf 2242 Meter Höhe. Dort standen in einem Raum ein Dutzend „Schlafboxen“ neben- und übereinander. Wir machten auch einen Spaziergang um den See, wobei wir Murmeltiere und Steinböcke entdeckten und diese fotografisch festhielten. Um die nötige Bettschwere zu bekommen und damit ich trotz der vielseitigen Nachtgeräusche doch noch etwas Schlaf erlebte, beteiligte ich mich an den Abendaufstieg auf den Seekogel. Belohnt wurden wir mit einem stimmungsvollen Bergpanorama, echtem Edelweiß und einem romantischen Sonnenuntergang.



**Dienstag, 14. Juli:**

**„Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer...“**

*Diese Liedzeile kam uns nicht nur an diesem Tag in den Sinn, aber an diesem Tag eben besonders. Denn die heutige Tour verlangte uns alles ab. Trotz Muskelkater in den Beinen waren große Höhen und Tiefen zu überwinden. Und die Geröllpfade und Steinplatten waren steinig und schwer zu begehen.*

Dieser Tag – er begann bereits mit dem Aufstehen um 5 Uhr - hatte es in sich! Die „Seescharte“ - 2599 Meter hoch – musste überwunden werden - das letzte Stück kletterten wir am Seil über eine Steinplatte. Der Blick „über die Kante“ war grandios und so mancher Jubelschrei ertönte. Ein fünfständiger Abstieg – fast 2000 Höhenmeter – durch das Lochbachtal, vorbei am Zammer Loch, bis zum Ort Zams im Inntal stand dann auf dem Programm. Die Oberschenkelmuskeln brannten vor Anstrengung, rechts ragte der Abgrund und der Pfad war schmal. Der Weg stellte eine hohe Anforderung an die Konzentration und Trittsicherheit und schwindelfrei sollte man auch sein. Auf dem steilen Weg voller Geröll, Wurzeln und Steinblöcken kam ich ab und zu ins Rutschen und zwei Mal musste ich die „Popobremse“ benutzen. Ein ums andere Mal fragte ich mich: „Warum machst Du das nur? Warum sitzt du nicht gemütlich zuhause auf dem Sofa, statt hier in den gefährlichen Bergen herum zu kraxeln?“ Und gefährlich konnte es sein, das zeigten unterwegs die Kreuze und Gedenktafeln, die über Steinschlag und Unfälle berichteten, die tödlich ausgingen. Aber ein Blick in die herrliche Landschaft, die sich zwischendurch idyllisch mit kleinen Bächen und

bunten Blumenwiesen präsentierte, entschädigte mich für die Anstrengung. Unsere Guides erzählten uns unterwegs Interessantes und Wissenswertes zu Vegetation, Gesteinsarten und Tieren, die hier leben. Und auch das Gänsehautfeeling und der Stolz, so etwas zu schaffen, motivierten mich zum Weitermachen. Das kann man nicht auf dem Sofa erleben.



Sicht auf den Ort „Zams“

Zams kam in Sicht, aber es sollte noch über zwei Stunden dauern, bis wir den Ort endlich erreichten. Eine Teilnehmerin erhoffte sich emotionale Unterstützung und rief ihren Mann, der zuhause geblieben war, über Handy an. Sie klagte: „Wir laufen und laufen und kommen Zams einfach nicht näher.“ Der Ehemann antwortete nur: „Musst du heranzoomen!“ Wir schafften es alle bis zur Seilbahn, die uns – nach der über Neun-Stunden-Tour - zur Venet Gipfelhütte in 2212 Meter Höhe brachte. Dort konnten wir unsere „Wunden“ pflegen und bei einem köstlichen Abendessen im prächtigen Bergpanorama den Abend genießen.

### **Mittwoch, 15. Juli:**

**„Wenn dir die Luft ausgeht**

**Nur nicht nach unten sehen**

**Wir gehen immer weiter hoch hinaus**

**Immer, immer weiter hoch hinaus...“**

*Dieses Lied haben wir unterwegs immer wieder gehört, so bei einer Busfahrt. Lautstark sangen wir mit, denn es sprach uns aus der Seele. Es ging zwar nicht nur bergauf, sondern auch bergab. Und einige Male blieb uns fast die Luft weg – oft auch wegen des atemberaubenden Anblicks der alpinen Bergwelt.*

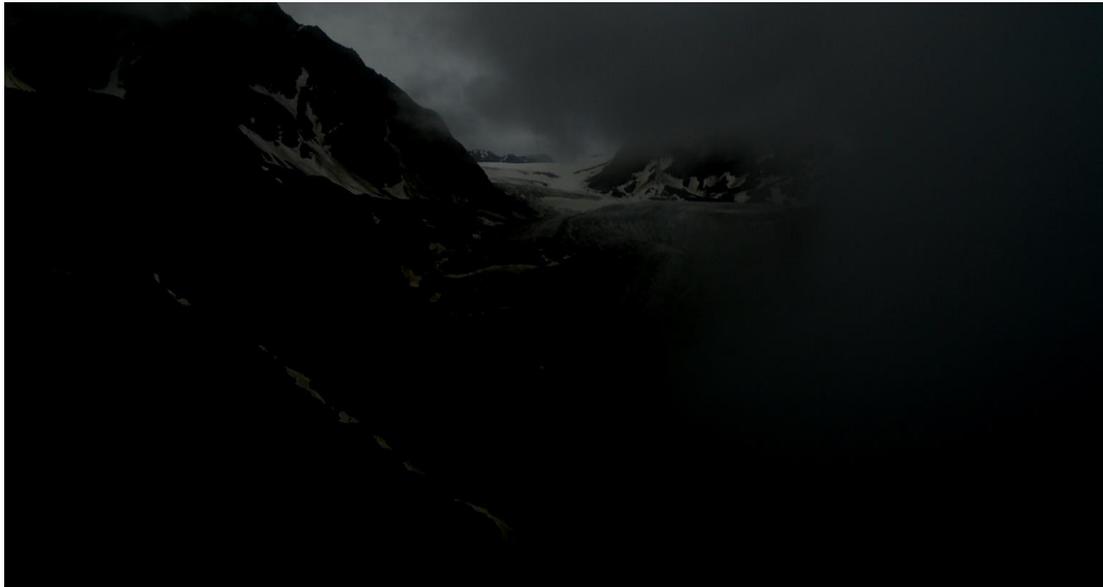


### ***Begegnungen unterwegs***

Muskelkater begleitete mich auf den Abstieg nach Wenns. Der relaxte Panorama-Weg, bestens geeignet für malträtierte Beine – führte durch einen Kuhfladen-Hindernis-Parcours zunächst bergab, dann wieder bergauf. Viele dieser Tiere hatten sich bereits vor uns auf den Weg zu ihrer Alm gemacht und dabei entsprechenden „Ballast“ einfach fallen lassen. Es gab noch ein Problem: Max hatte in der Seilbahn seine Stöcke liegen lassen. Aber kein Problem für die hilfsbereiten Bergführer: Yvonne lief mit der Gruppe vor, Max und Matthias warteten, bis die Seilbahn die Stöcke brachte und kamen hinterher. Überhaupt waren die zwei Guides immer zur Stelle: bei verloren gegangenen Gegenständen, Ausleihen ihrer Stöcke an „Nicht-Stöcke-Besitzer“ wie ich, wenn die Passagen zu schwierig wurden, mit Blasenpflaster, guten Tipps, motivierenden Worten und es gab viel Lob für die Teilnehmer.

Den heutigen Tag erlebten wir als „Umkleidetag“. Dazu ein Tipp: Wenn der Guide die Jacke auszieht, dann mache es ihm nach. Denn man kann davon ausgehen, dass dann eine schweißtreibende Passage folgen wird. Ähnlich ist es mit dem Anziehen. Entscheidet der Bergführer sich für die lange Hose und Regenzeug, dann wird es auch nass von oben. Und auch das Buff, ein Multifunktionsstuch, das wir vom Veranstalter „Oase“ geschenkt bekamen, tat gute Dienste. Je nach Wetter wurde der Rundschal zum Halstuch, zum Kopftuch, Stirn- oder Haarband und – wichtig zu Corona-Zeiten auf der Hütte – zur Mund-Nasen-Schutzmaske. Und wenn man in der Hütte mal für sich alleine sein wollte, konnte man es über Ohren und Augen ziehen.

Am Nachmittag kamen die ersten Regentropfen als wir am Mittelbergferner ankamen. Unsere Bergführer bewiesen das perfekte Timing. Wir konnten gerade noch ein paar Fotos von der Gletscherzunge machen, als sich wie von Geisterhand eine weiße Wand davorschob und alles um  
Ein



letztes Foto, bevor alles hinter einer weißen Wand verschwand.

uns herum in weißem Nebel tauchte. Ich war echt froh, dass die kundigen Bergführer den Weg auch im Nebel kannten, denn ich sah keine E5-Zeichen mehr und hätte die Orientierung verloren. Einer der Teilnehmer meinte: „Nebel des Grauens!“ Aber so schlimm war es nicht. Wir fanden den Weg und es war ein echtes Gänsehautfeeling, als nach mehr als neuneinhalb Stunden anstrengender Kletterei plötzlich die Braunschweiger Hütte vor uns auftauchte, in 2759 Metern Höhe. Kaum waren wir im Haus, fing es in dicken Flocken an zu schneien und tauchte die umliegenden Berge in eine Schneelandschaft. Von innen sah es herrlich aus. Matthias Wetterbericht für den nächsten Tag: „Es ischt wie’s ischt!“

#### **Donnerstag, 16. Juli:**

**„A, a, a, der Winter der ist da...“**

*Gebucht: sommerliche Bergwanderung, bekommen: winterliche Schneetour. Klar ist das Wandern im Schnee anstrengend, aber es macht auch saumäßig viel Spaß. Vor allem, wenn man vom Niederrhein kommt und das bisschen Schnee dort im Winter fast nur als Matsche-Schnee kennt.*



## Schneeabenteuer

Es war eine kleine Welt, als wir los wanderten. Das Pitztaler Jöchl – auf knapp 3000 Meter – war unser erstes Ziel. Leider war der versprochene Panoramablick auf die Öztaler und Stubai Bergwelt im Nebel versteckt. Unterwegs stand auf einem Schild: „Diese Passage schnell durchlaufen wegen Steinschlag-Gefahr!“ Guide Yvonne ließ uns nur einzeln die Passage durchlaufen. Warum? „Damit es nur einen der Gruppe erwischt, wenn ein Steinschlag herunterkommt“, sagte sie und erklärte gleichzeitig, wie man sich in diesem Fall verhalten soll,

wenn es im Berg poltert: „Erst schauen, wo es herkommt, dann zur Seite oder in Deckung gehen.“ Es war kalt und der Rucksack wurde leichter, weil ich alles, was sich darin befand, anzog: Oben hatte ich mit Langarmshirt, T-Shirt, Vliesjacke und Regenjacke vier Schichten, unten mit Unterhose, Leggings und Wanderhose drei. Eine Blase am linken dicken Zeh und Druckstellen an den kleinen Zehen ärgerten mich bei jedem Schritt.

Doch dann wurde es abenteuerlich. „Spikes unter die Schuhe ziehen“, hieß es. Und weitere Tipps der Guides: „Gesicht zum Schneeberg, in die Fußstapfen des Vordermanns treten, die Fußspitze in den Berg drücken. Und wenn ihr ausrutscht, auf den Bauch drehen und im Liegestütz bremsen.“ Okay, es ging aber ordentlich runter. Trotz kleinerer Rutscher bewältigten alle die Schneewand unfallfrei und danach folgte der Spaß: Wir liefen durch ein meterhohes Schneefeld, sackten bis zu den Knien ein und lagen mehrmals im Schnee – begleitet von viel Gelächter.

Auf dem Panorama-Höhenweg, der vom Skigebiet Sölden, wo wir für eine Pause einkehrten, nach Vent führt, holte uns der Regen wieder ein. Vor dem Abmarsch mussten wir uns „regenfest“ machen: Regenjacke anziehen, wetterfeste Rucksackhülle überstreifen und einige holten ihren Schirm heraus. Sogar die Bergführer marschierten mit einem Regenschirm. Dann erklang mehrstimmig die Frage: „Max, hast Du Deine Stöcke dabei?“ Diese wurde dem armen Max fast nach jeder Rast gestellt, doch er ertrug es mit Humor.

Nach weiteren drei Stunden Wanderung öffnete sich ein Fenster in der Wolkenwand und wir konnten den Ort „Vent“ im Ötztal, 1896 Meter, erblicken.

### **Freitag, 17. Juli:**

**„Wer friert uns diesen Moment ein  
Besser kann es nicht sein  
Denkt an die Tage die hinter uns liegen  
Wie lang' wir Freude und Tränen schon teilen  
Hier geht jeder für jeden durchs Feuer  
Im Regen stehen wir niemals allein  
Und solange unsre Herzen uns steuern  
Wird das auch immer so sein.  
Ein Hoch auf das, was vor uns liegt  
Dass es das Beste für uns gibt  
Ein Hoch auf das was uns vereint  
Auf diese Zeit (auf diese Zeit)....**

*Gemeinsam haben wir es geschafft! Es ist kaum zu glauben, wie schnell die Gruppe zusammenwuchs. Dabei kannten wir uns alle nicht, als wir am Sonntag zusammenkamen. Wir waren ein bunt gemischter Haufen von Jugendlichen, Frauen und Männern ab 15 Jahre bis Mitte 60. Doch schon bald waren wir eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig half, unterstützte, motivierte, anspornte und viel miteinander lachte, so dass alle das Ziel erreichten.*

Der letzte Wandertag begann mit einem Aufstieg: Wir liefen in strömendem Regen durch das Niedertal zur Martin-Busch-Hütte, wo es einen kurzen Zwischenstopp gab, dann weiter zur Similaun-Hütte am Niederjoch, mit 3019 Metern der höchste Punkt unserer Tour. In der Nähe befindet sich die Fundstelle des „Ötzi“ - Homo Tyrolensis. Kurz vor Mittag rief Yvonne uns zu: „Genießt das nächste Stück, es ist der letzte Aufstieg unserer Tour!“ Dieser Weg zog noch einmal alle Register: Er ging durch Steinwüsten und Geröll, über matschige Pfade und vereiste Flächen und über einen Gletscher, der enorm unterspült war und deshalb von uns nur einzeln betreten werden durfte, weil die Bergführer um die Festigkeit des Schneebrettes fürchteten. Wir mussten durch eiskalte Winde, Graupelschauer und Niesel. Oben angekommen lichtete sich der Nebel und wir hatten einen wunderschönen Ausblick. Und der leckere Apfelstrudel mit Sahne war echt verdient.



Ziel: Der Tisenhof am Vernagt-Stausee

Der Abstieg begann steil, er führte durch das Tisental ins Schnalstal und als sich das Wetter besserte, konnten wir den Vernagt-Stausee, unser Ziel, entdecken.

Dort am Tisenhof, einem alten Südtiroler Bauernhof, wurden alle Teilnehmer mit Umarmungen, Abklatschen und La-Ola-Wellen empfangen. Tränen der Erschöpfung und der Anstrengung, aber auch der Freude und des Glücks flossen, denn: Wir hatten es geschafft, wir hatten den E5 bewältigt! Ich war stolz, dass meine erste Alpenüberquerung vom Erfolg gekrönt war, hatte ich unterwegs doch des öfteren einen Kampf mit meinem inneren Schweinehund auszufechten. Yvonne lobte: „Ihr seid die erste Gruppe, in der alle bis zum Schluss durchgehalten haben.“ Mit einem Glas Rotwein wurde der Erfolg begossen, bevor wir mit dem Bus in die eine Stunde entfernte italienische Stadt „Meran“ fuhren, wo wir die letzte Nacht verbrachten.

Ich gönnte mir ein ausgiebiges Bad im Swimmingpool und nach einem letzten gemeinsamen Abendessen im Hotel wurden alle mit lobenden Worten und einer Urkunde geehrt und ließen die Zeit Revue passieren. Eine tolle Tour, sehr gut von „Oase“ organisiert, wunderschöne Wege, atemberaubende Ausblicke, Hüttenromantik, eine Tour mit den besten Bergführern der Welt, einer supertollen Gruppe und leckerem Essen. Ja, es war anstrengend. Jeder dachte zwischendurch ans Aufgeben. Doch keiner hat es getan. Und darauf dürfen wir stolz sein. Für die meisten von uns war es nicht die letzte Alpenüberquerung.

**Der E5:** Der E5 ist ein Europäischer Fernwanderweg, der von der Atlantikküste Frankreichs in der Bretagne über die Alpen nach Verona in Italien führt. Insgesamt ist der Fernwanderweg 3200 Kilometer lang. Der alpine Abschnitt, der auf einer der ältesten Fernwandererrouten Europas verläuft, führt über Oberstdorf hinauf zur Kemptner Hütte. Am Unteren Mädelejoch wird die Grenze zu Österreich überschritten. Durch Deutschland führen rund 50 Kilometer des E5. Es geht über die Allgäuer Alpen und die Lechtaler Alpen, über den Venet in den Talschluss des Pitztals nach Mittelberg. Hinter der Braunschweiger Hütte werden rund 3000 Höhenmeter erreicht. Eine Variante des Weges führt über die 3019 Meter hohe Similaunhütte nach Italien.

