

Unterwegs

Mit dem Longtail-E-Bike fällt der Verzicht
aufs Auto leicht. Und die Kinder
wollen nicht mehr absteigen ➤ [Seite 52](#)



Mit Ralfi über alle Berge

Unsere Autorin hat mit ihrem Hund die Schweizer Alpen durchquert. Auf der „Via Alpina“ musste sie nicht nur 225 Kilometer mit steilen Anstiegen bewältigen, sondern auch eine ganz persönliche Herausforderung.

Von Nadine Regel



Ich keuche, das Herz rast, der Rucksack drückt, und mein Hund Ralfi zieht ungeduldig an der Leine. Vor uns liegt die Wichlenmatt, eine Hochebene im Glarnerland, umgeben von grünbewachsenen Bergen. Die ersten 400 Höhenmeter liegen hinter uns, und mir geht es erstaunlich gut. Der Weg schlängelt sich weiter durch sumpfige Stellen, ein Bach durchzieht die Weite, und zwischen hohem Gras wiegt weißes Wollgras im Wind.

Wir wandern auf dem Schweizer Nationalweg Nummer 1, Teil der 2000 Kilometer langen Via Alpina, die von Triest nach Monaco führt. In der Schweiz durchquert sie sieben Kantone. Der Start ist im grenznahen Liechtenstein oberhalb von Vaduz, das Ziel in Montreux am Genfersee. Für die 390 Kilometer und 23 000 Höhenmeter habe ich 25 Tage mit Pausen eingeplant. Die ersten drei Etappen bis Elm habe ich jedoch ausgelassen, weil ich mich zu schwach fühlte.

Seit anderthalb Jahren kämpfe ich mit Lungenproblemen. Die Diagnose lautet: Asthma nach einer Virusinfektion. Trotz Spray schnürt es mir bei Anstrengung die Brust zu. Kurz vor dem Start war mein Zustand erneut schlechter geworden. Trotzdem bin ich losgegangen, zusammen mit Ralfi, meinem Portugiesischen Podengo.

Beim Frühstück in Elm war mein Blick auf eine Holztafel gefallen, mit der Aufschrift: „Bergluft, meine Medizin.“ Vielleicht stimmt das. Diese Wanderung ist auch eine Suche nach meinem früheren Ich, nach Kraft und nach Vertrauen in meinen Körper. Zugute kommt mir die ausgezeichnete Infrastruktur des öffentlichen Verkehrs in der Schweiz: Selbst entlegene Täler sind mit dem Postbus erreichbar.

Von der Hochebene aus sehe ich den ersten Pass unserer Tour, den Richetlipass auf 2261 Metern. Er verbindet Elm mit Lintal und erhebt sich wie ein steiler Schlüsselrand über der Ebene. Insgesamt überquert man auf der Schweizer Via Alpina 14 Pässe. Vom Richetlipass geht es 1600 Meter bergab. Dieses ständige Auf und Ab prägt unseren Alltag auf der Via Alpina. Wir übernachten meist im Tal, was die Suche nach Unterkünften mit Hund erleichtert. Genau das gehört zum Wege-Konzept, weil man so auch mit den Menschen und Lebensarten in Kontakt kommt.

Die Via Alpina ist ein Gemeinschaftsprojekt der acht Alpenstaaten, das seit mehr

als 20 Jahren den Schutz der Alpenlandschaft und ihre nachhaltige Entwicklung fördert. Die Wegbeschilderung ist hervorragend. An jeder Abzweigung zeigt die weiße Eins auf grünem Grund zuverlässig die Richtung. Viele Weitwanderer treffen wir nicht, auch keine Hunde.

Bald erreichen wir eine Alpe, eine von mehr als 7000 in der Schweiz, auf denen Kühe, Ziegen und Schafe den Sommer verbringen. Sie wirkt improvisiert: ein verfallener Holzverschlag, daneben ein Wohncontainer, umgeben von einem rostigen Zaun. Die Bergkuppen glitzern in der Sonne, breite Schuttreißen ziehen sich ins Tal. Vor der Hütte sitzt ein junger Mann im karierten Hemd und mit Zigarette, sein Hund liegt zu seinen Füßen.

Moritz, der aus Südtirol kommt, erzählt von seinem Hirten-Alltag: Rund achtzig Schafe hütet er mit seinem Hund. Er muss Zäune bauen, Tiere zusammenreiben, Ausreißer suchen. Die größte Bedrohung seien die Wölfe. In einem Nachbartal habe ein Rudel zwanzig Schafe gerissen. „Nicht zum Fressen, sondern weil sie es können“, sagt Moritz. Manche Tiere wurden verletzt gefunden, lebten noch. Dann bleibt oft nur das Messer, obwohl das offiziell Tierärztin vorbehalten ist. „Das klingt heftig“, entgegne ich. „Ja, ich habe schon von einigen Hirten gehört, dass sie deswegen ihren Alpsommer abgebrochen haben“, sagt Moritz.

In den nächsten Tagen folgen wir unserer Wanderroutine: Aufstehen, losgehen, ankommen. Wir sind ein eingespieltes Team. Schon vor zwei Jahren haben Ralfi und ich die Alpen von München nach Verona überquert. Damals wurde mir klar, dass

man eine Weitwanderung mit Hund nicht nach den eigenen Bedürfnissen plant, sondern angepasst an die des Hundes: Unterkunft, Wegwahl, Pfotenpflege, Futterplanung, alles ist auf ihn ausgerichtet.

Nach einem Pausentag in Engelberg, den Ralfi durchschläft, machen wir uns wieder auf den Weg. Die 1200 Höhenmeter zur Jochpasshütte auf 2222 Metern vergehen schnell, doch die Sonne brennt auf der Haut. Ralfis Zunge hängt aus seiner Schnauze wie ein nasser Lappen. Wir nutzen jede Wasserquelle, von denen es auf der Via Alpina reichlich gibt. Nach dem Abendessen streifen wir durch die Umgebung. Auf einer bunten Blumenwiese sitzen wir zwischen Hahnenfuß, Glockenblumen und Alpenrosen. Ihr frischer Duft mischt sich mit dem Odeur der Kühe der nahen Weide. Der Himmel färbt sich orange. Ralfi drückt sich an mich. Habe ich ihm zu viel zugemutet? Diese Via Alpina ist ein Experiment. Ohne seine Laufbereitschaft und Zugkraft wäre das für mich nicht möglich.

„Danke, Ralfi“, flüstere ich. Doch er fixiert längst eine Gams in der Dämmerung. Nach dem Abstieg nach Meiringen, unserem ersten Ort im Berner Oberland, steht tags darauf eines meiner Highlights an. Nach dem Aufstieg zur Großen Scheidegg machen wir eine Pause im Wald, und ich sehe zum ersten Mal den Eiger. Ein massiver Felsriegel, der das Panorama beherrscht. Mit 3967 Metern knapp unter der Viertausender-Marke, ist er besonders wegen seiner Nordwand berühmt, die lange als unbezwingbar galt. Vom Talort Grindelwald aus scheint der Berg greifbar nahe zu sein, eine Zahnradbahn fährt an seiner Nordseite vorbei.

Hinter dem Eiger ragen Jungfrau und Mönch, eingebettet in immer noch gewaltige Gletscher, mehr als viertausend Meter in die Höhe. Unser Hotel liegt oberhalb des Ortes, der im Zentrum eher touristisch geprägt ist, mit Blick auf den Eiger. Über dem Bett hängt ein Zitat von Catherine Destivelle, meiner Lieblingsbergsteigerin: „Ich folge immer meinem Instinkt. Der täuscht mich im Allgemeinen nicht.“ Auch mein Instinkt hat uns hierhergeführt. Diese Wanderung war genau das, was ich gebraucht habe. Mein eigener Eiger ist mein geschwächter Körper und der Mut, trotzdem loszugehen. Am Abend sitzen wir auf der Hotelterrasse, die letzten Sonnenstrahlen wärmen uns.

Ein paar Tage später wird der Weg vom Kiental nach Kandersteg anspruchsvoller. Auf der Schweizer Wanderskala ist er teilweise als T3 klassifiziert, was Trittsicherheit und Schwindelfreiheit verlangt und auch seilversicherte Stellen bedeuten kann. Ich freue mich auf die Herausforderung, weil der Weg bisher recht einfach war. Früh kommen uns Menschen entgegen, die auf der Blüemlisalp hüten. Sie liegen nur wenige Meter oberhalb des Hohtürlipasses, den wir ansteuern. Mit 2778 Metern ist das unser höchster Punkt. Der Anstieg fordert uns, die Gipfel verschwinden zeitweise in den Wolken, das Gelände ist steinig und steil. Holzstufen helfen beim Aufstieg. Ich neige mich vor, um nicht rückwärtszustürzen, während Ralfi vorausklettert.

Plötzlich rollt links ein loser Stein durchs Kar, losgetreten von Wanderern über uns. Das Klackern jagt mir einen Schauer über den Rücken. Doch zum Glück geht der Stein an uns vorbei. Am Pass wehen tibetische Gebetsfahnen. Auf der anderen Seite leuchten Gletscher über der Blüemlisalp. Ein Gefühl aus Erschöpfung, Erleichterung und Freude überkommt mich. Die knapp 1400 Höhenmeter sind wir schneller hinaufgestiegen, als die Beschilderung vorhergesagt hatte. Und das soll in der Schweiz etwas heißen, weil die Zeiten sehr knappt berechnet sind.

Zwei Stunden später nähern wir uns dem Oeschinensee. Auf den Wegen herrscht Gewusel wie auf einem Marktplatz am Samstagvormittag. Ein Menschenstrom kommt von der Gondelbahn und ergießt sich bis zum Wasser. Der See ist ein Instagram-Hotspot, blau und klar, eingerahmt von Felswänden und Nadel-

bäumen. Doch die Massen rauben dem Ort den Zauber. Tausende Touristen bevölkern an schönen Tagen das Ufer des Bergsees, es wird gegrillt und gebadet und heftig fotografiert. Ralfi und ich sprinten an den Massen vorbei.

In Talnähe wandern wir am breiten Flussbett des Öschibachs entlang, das wie eine Großbaustelle aussieht. Die Kanders teger bereiten sich wohl mit Dämmen und Zäunen auf etwas Größeres vor. Später erfahre ich, dass der Spitze Stein, ein Dreitaubau.

Wir wandern über die Allmenalp, der Weg schlängelt sich wie so oft über eine Kuhweide. Den Stromzaun öffne ich an einem Plastikgriff und schließe ihn hinter uns. Als wir um einen Hügel biegen, stehen plötzlich drei Jungkühe vor uns. Hellbraun mit weißen Flecken, um die kleinen Hörner sind Lederbänder gebunden. Schnell laufen wir zum Zaun und schlüpfen darunter hindurch. Die jungen Rinder mögen nur neugierig sein. Aber Mutterkühe mit Kälbern sind gefährlich. Und so oft wie in der Schweiz bin ich noch nie auf Mutterkuhherden getroffen, immer durch Schilder angekündigt. Mutterkühe sind unberechenbar und verteidigen ihre Kälber mit allen Mitteln. Nehmen die Tiere einen Hund als Gefahr wahr, können sie ihn tottrampeln. Für mich heißt das: immer einen großen Bogen um die Kühe machen und im Notfall Ralfi von der Leine lassen.

Die letzten Etappen führen durch den Kanton Waadt und die französischsprachige Schweiz. Mit jedem Tag wächst die Sehnsucht nach dem Genfersee. Als wir ihn endlich sehen, trennt uns nur noch der Abstieg vom Rochers de Naye, dem Hausberg von Montreux. Die 1600 Höhenmeter fahren wir mit der spektakulär gebauten Zahnradbahn hinunter. Das schont nicht nur meine Knie und seine Hundepfoten, sondern ist eine wunderschöne Fahrt mit Berg- und Seeblick.

Nach dem Abendessen gehen wir noch kurz hinaus. Der Himmel leuchtet in Orange, wir setzen uns an Ufer und genießen die Stille. Ralfi lehnt sich an mich, diesmal fühlt es sich leichter an. Nicht weil ich wieder die Alte bin, sondern weil ich gelernt habe, mir neu zu vertrauen. Wir haben es geschafft. Die Bergluft hat meine Lungen gestärkt. 225 Kilometer und 14 400 Höhenmeter liegen hinter uns. Die Via Alpina war gut zu uns.

sender über dem See, wegen Instabilität ständig überwacht wird und Teile des Seefüßers gesperrt sind. „Das interessiert aber viele Touristen nicht“, sagt die Rezeptionistin im Hotel. Am nächsten Tag steigen wir auf der anderen Seite Richtung Bunderchrinde-Pass auf und genießen den Blick auf Kandersteg und den See. Nun sehe ich auch den Spitzen Stein und hoffe, dass dem Ort nicht dasselbe passiert wie kürzlich Blatten im Wallis, wo eine Stein- und Eislawine große Teile des Dorfes verschüttet hat.

Wir wandern über die Allmenalp, der Weg schlängelt sich wie so oft über eine Kuhweide. Den Stromzaun öffne ich an einem Plastikgriff und schließe ihn hinter uns. Als wir um einen Hügel biegen, stehen plötzlich drei Jungkühe vor uns. Hellbraun mit weißen Flecken, um die kleinen Hörner sind Lederbänder gebunden. Schnell laufen wir zum Zaun und schlüpfen darunter hindurch. Die jungen Rinder mögen nur neugierig sein. Aber Mutterkühe mit Kälbern sind gefährlich. Und so oft wie in der Schweiz bin ich noch nie auf Mutterkuhherden getroffen, immer durch Schilder angekündigt. Mutterkühe sind unberechenbar und verteidigen ihre Kälber mit allen Mitteln. Nehmen die Tiere einen Hund als Gefahr wahr, können sie ihn tottrampeln. Für mich heißt das: immer einen großen Bogen um die Kühe machen und im Notfall Ralfi von der Leine lassen.

Die letzten Etappen führen durch den Kanton Waadt und die französischsprachige Schweiz. Mit jedem Tag wächst die Sehnsucht nach dem Genfersee. Als wir ihn endlich sehen, trennt uns nur noch der Abstieg vom Rochers de Naye, dem Hausberg von Montreux. Die 1600 Höhenmeter fahren wir mit der spektakulär gebauten Zahnradbahn hinunter. Das schont nicht nur meine Knie und seine Hundepfoten, sondern ist eine wunderschöne Fahrt mit Berg- und Seeblick.

Nach dem Abendessen gehen wir noch kurz hinaus. Der Himmel leuchtet in Orange, wir setzen uns an Ufer und genießen die Stille. Ralfi lehnt sich an mich, diesmal fühlt es sich leichter an. Nicht weil ich wieder die Alte bin, sondern weil ich gelernt habe, mir neu zu vertrauen. Wir haben es geschafft. Die Bergluft hat meine Lungen gestärkt. 225 Kilometer und 14 400 Höhenmeter liegen hinter uns. Die Via Alpina war gut zu uns.

Nach dem Abendessen gehen wir noch kurz hinaus. Der Himmel leuchtet in Orange, wir setzen uns an Ufer und genießen die Stille. Ralfi lehnt sich an mich, diesmal fühlt es sich leichter an. Nicht weil ich wieder die Alte bin, sondern weil ich gelernt habe, mir neu zu vertrauen. Wir haben es geschafft. Die Bergluft hat meine Lungen gestärkt. 225 Kilometer und 14 400 Höhenmeter liegen hinter uns. Die Via Alpina war gut zu uns.

Nach dem Abendessen gehen wir noch kurz hinaus. Der Himmel leuchtet in Orange, wir setzen uns an Ufer und genießen die Stille. Ralfi lehnt sich an mich, diesmal fühlt es sich leichter an. Nicht weil ich wieder die Alte bin, sondern weil ich gelernt habe, mir neu zu vertrauen. Wir haben es geschafft. Die Bergluft hat meine Lungen gestärkt. 225 Kilometer und 14 400 Höhenmeter liegen hinter uns. Die Via Alpina war gut zu uns.

Nach dem Abendessen gehen wir noch kurz hinaus. Der Himmel leuchtet in Orange, wir setzen uns an Ufer und genießen die Stille. Ralfi lehnt sich an mich, diesmal fühlt es sich leichter an. Nicht weil ich wieder die Alte bin, sondern weil ich gelernt habe, mir neu zu vertrauen. Wir haben es geschafft. Die Bergluft hat meine Lungen gestärkt. 225 Kilometer und 14 400 Höhenmeter liegen hinter uns. Die Via Alpina war gut zu uns.

Man plant eine Wanderung nicht nach seinen, sondern nach den Bedürfnissen des Hundes.

Das wird unserer Autorin in den Bergen immer wieder klar.

FOTOS: CAROLINE ARENDS

