

# Wandern?

UNSERE AUTORIN LIESS SICH VON IHREM FREUND ZUM ERSTEN **WANDERURLAUB** IHRES LEBENS ÜBERREDEN: EINE ERFAHRUNG **MIT HOCHS UND TIEFS** IN SÜDTIROL

ILLUSTRATION STEPHANIE WUNDERLICH ■ TEXT JULIA KLÖPPER

## Ausrüstungs-Tipps

**SCHÖNWETTER-WANDERER** sind mit Lederstiefeln gut beraten. *Gore-Tex*-Schuhe leiten Feuchtigkeit nur bei kühlen Temperaturen nach außen ab.

**WANDERRUCKSÄCKE** stehen am Rücken ab und garantieren so eine gute Luftzirkulation. Wichtig: Sie müssen auf der Hüfte sitzen – die trägt das Gewicht.

**WANDERSTÖCKE** machen bei langen Abstiegen Sinn, weil sie – richtig eingesetzt – die Knie entlasten.



# Wunderbar!



**STARTPUNKT** Der „Gasthof Bad Dreikirchen“, benannt nach den Türmen der Kapelle **1 GOLD WERT** Wanderstiefel geben Halt und verhindern Blasen **2 LOS!** Julia Klöpfer, (noch) gut gelaunt



**FRISCHE LUFT**, Bewegung und aktive Entspannung – klingt gut, theoretisch. Tatsächlich schnaufe ich schon nach dem ersten strammen Anstieg vom Parkplatz in Barbiano zu unserem „Gasthof Bad Dreikirchen“, als sei ich bergauf gejoggt. Dabei dauerte das gerade mal 20 Minuten. „Das liegt an der dünnen Luft auf 1120 Metern Höhe“, beruhigt mich unser Wirt. Mag sein. Aber als es tags

„Aktiv entspannen – klingt theoretisch gut“

darauf Bindfäden regnet, danke ich heimlich der Wetterfee, dass ich mich mit einem Buch ins Bett verkrümeln kann. Mein Freund dagegen platzt fast vor Ungeduld und Vorfreude –

und stellt mir meine neuen Wanderstiefel am nächsten Morgen direkt vors Bett. Hilfe! Am liebsten würde ich mich tot stellen. Bringt nur leider nichts. Irgendwann hat er mich so weit: schmollend wie zu meinen besten Pubertätszeiten trotte ich hinter ihm her.

Schon nach der ersten lang gezogenen Anhöhe bin ich nass geschwitzt. Die Kondition, mit der ich zu Hause Fahrrad fahre, hilft mir hier keinen Meter weiter. Ich schleppe mich auf

die nächste Bank und habe von hier eine Aussicht, die jede Fototapete vor Neid erblassen ließe: sattgrüne Wiesen, hohe Tannen – und dazwischen die Gipfel der Dolomiten. Irgendwo ruft ein Kuckuck – zugeben, das hat was.

Zwei Tage später brechen wir erneut auf, ich jetzt schon motivierter. Wieder haben die ersten zwanzig Minuten 200 Höhenmeter in sich. Wir keuchen, verschnaufen und genießen die Stille um uns herum. Der Weg schlängelt sich über Wiesen, federnde Waldlichtungen und ein paar





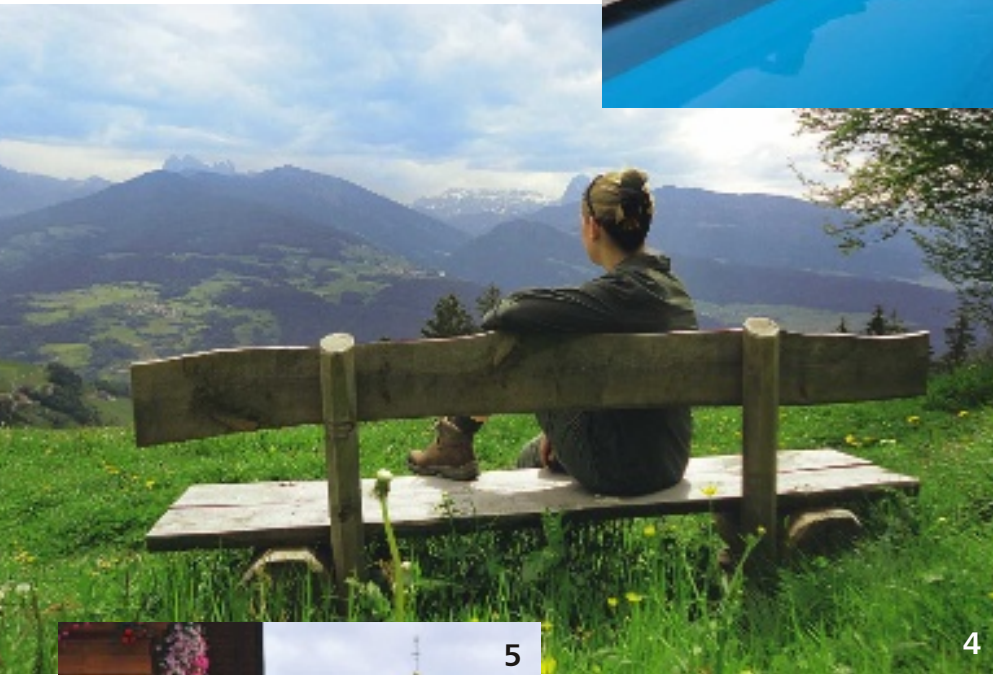
1



2



3



4



5

**1 ALPENKITSCH** Edelweiß – zur Abwechslung mal in echt  
**2 MOTIVATION** Vom Pool des Gasthofs träumte unsere Autorin während des Abstiegs  
**3 HANDGEPÄCK** Sonnencreme, Wasser und eine Regenjacke gehören bei jedem Wetter in den Rucksack, denn das wechselt schnell  
**4 GESCHAFFT** Ausblicke, die man sich erwandert, sind doppelt schön  
**5 BERGAB** Den nächsten Ort Barbiano erreicht man zu Fuß – oder mit einem Jeep-Taxi  
**6 HÜBSCH** Die „Dreikirchen“ neben dem Gasthof  
**7 TIPP** Ein Zimmer mit Badewanne buchen

Bäche. Mal muss ich auf jeden Schritt achten, um nicht wegzurutschen, mal hänge ich meinen Gedanken nach, sobald der Weg breiter wird. Als ich immer langsamer werde, eröffnet mein Freund „Belohnungskuss-Stationen“ und wartet auf mich, bis ich aufschließe. Mir fällt auf: Wer als Paar wandert, bringt zwar dieselbe Strecke hinter sich, ist unterwegs aber eher mit sich selbst beschäftigt.

Bei unserer dritten Tour ist meine Schonfrist leider vorbei. Andreas peilt die Feltuner Hütte an, die auf dem Rittner Horn und damit 900 Meter höher liegt als unser Gasthof. Das

verrät er mir aber natürlich nicht vorab, sondern lässt mich an jeder Zwischenstation entscheiden, ob ich noch weitergehen möchte. „Kann ja nicht so wild sein“, denke ich – und nicke sein Wunschziel ab.

Selbst schuld. Zwischen Wurzelwerk und Geröll mühen wir uns den Berg hinauf. „Es dauert ein bisschen, aber irgendwann findet man genau das am Wandern schön“, meint mein Freund. „Bis dahin ist der Urlaub längst vorbei“, denke ich. Der letzte Kilometer bis zur Hütte ist besonders steil. Ich bin unterzuckert, fühle mich wackelig. Oben zieht sich der





# „Die Hoffnung auf deftige Knödel zieht mich den Berg hinauf“



ONLINE Wandern liegt im Trend, und wir wandern mit! Online finden Sie tolle Routen, die passende Ausrüstung und Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene: [www.livingathome.de/wandern](http://www.livingathome.de/wandern)

Weg noch um ein paar gemeine Kurven, dann sitzen wir endlich in der Hütte – verschlingen deftige Knödel. So gestärkt kann ich auch die wunderschöne Natur um mich herum wieder genießen – und den Abstieg zum Gasthof, wo ich erschöpft, aber stolz in der Badewanne abtauche.

Wie ich zukünftig zu Wanderurlaube stehe? Okay, ich komme mit. Aber nur, wenn ich erst mal ausschlafen kann und die Wetterfee es ab und zu regnen lässt.

Der „Gasthof Bad Dreikirchen“ hat von Mai bis Oktober geöffnet. DZ/HP ab 118 Euro, [www.baddreikirchen.it](http://www.baddreikirchen.it)



FOTOS: A1 PIX - YOUR PHOTO TODAY (1), DPA-PICTURE ALLIANCE (1), ANDREAS FLÖTER (3), GETTY IMAGES (1), LAIF (1)



# Gut ankommen

JA, DER WEG IST DAS ZIEL – ABER BEI DIESEN **HOTELS VON DER MÜRITZ BIS ZU DEN DOLOMITEN** LOHNT AUCH DAS EINKEHREN



## HAUS HIRT, *Salzburger Land*

So schön die Zimmer im modernen Alpenstil auch eingerichtet sind: Der Blick übers Tal zieht einen morgens aus dem Bett. Mit Leihrucksäcken, Stöcken und Karten ausgestattet geht's los, im Gepäck eine selbst gemachte Jause. Wer mag, lässt sich die Highlights der Umgebung von einem Wanderführer zeigen – und gönnt sich danach eine Massage im hauseigenen Aveda Spa. *DZ/VP ab 150 Euro, Tel. (00 43 64 34) 2 79 70, www.haus-hirt.com*



## KLOSTER MARIENHÖH, *Hunsrück*

Ein kilometerlanges Wegenetz erstreckt sich um das prämierte Wanderhotel: ein ehemaliges Kloster, das im Naturpark Saar-Hunsrück liegt. Den kann man allein oder auf geführten Touren entdecken – und danach im Pool mit Kamin abtauchen. *DZ/F ab 79 Euro, Tel. (067 86) 29 29 90, www.hideawaykloster.de*

## NIRA ALPINA, *Engadin*

Auf 1870 Metern Höhe und nur fünf Kilometer von St. Moritz entfernt liegt das Design-Hotel am Fuße des Corvatsch. Wer entspannt starten möchte, wandert am Silvaplana-See entlang. Ambitionierte fahren mit der Seilbahn den Berg hinauf und touren über die Höhenwanderwege. Tipp für Gourmets: die würzigen Königskrabben im Restaurant „Stars“. *DZ/F ab 210 Euro, Tel. (00 41 81) 8 38 69 69, www.niraalpina.ch*

