

# Über alle Berge



Einmal im Leben die Alpen aus eigener Kraft überwinden. Schritt für Schritt über dieses Bollwerk aus Felsen von Nord nach Süd laufen. **Ein Traum**, den sich unsere Autorin Simone Rieder erfüllt hat – **auf der ersten „grünen Alpenüberquerung“** von der Zugspitze nach Südtirol. Diese Tour führte sie nicht nur über die Berge, sondern auch zu sich selbst...



FOTO: CHRISTOPH WERTIGEN

**ZUTATEN ZUM GLÜCK**  
Glitzernde Bergseen,  
zackige Gipfel, urige  
Hütten, ein gutes Essen:  
Mehr braucht's nicht  
zum Zufriedensein



**VOM ZUGSPITZMASSIV führt der Weg bis Südtirol. Unterwegs warten auf die Wanderer bereichernde Begegnungen mit Mensch und Tier**



FOTOS: ISTOCK / LAMMEYER, CHRISTOPH JORDA (2), PRIVAT



Es beginnt mit dem großen Zweifeln. „Was zum Teufel mache ich hier eigentlich?“ Ich stehe in Garmisch-Partenkirchen auf einem Parkplatz. An meinen Füßen meine neuen Wanderschuhe, die ich die letzten zwei Wochen unter den irritierten Blicken von Passanten in meiner Heimat Hamburg eingelaufen habe. Mein Blick fällt auf die mächtige Zugspitze, Deutschlands höchsten Berg. Da soll ich drüber? Auf die andere Seite nach Österreich und weiter nach Südtirol?

### Ich komme mir albern vor in meiner Funktionskleidung

Es klang alles so perfekt, dieses Angebot der ersten „grünen Alpenüberquerung“. Ich träumte schon lange davon, über die Alpen zu wandern, doch ich wollte nicht einfach nur die Transalp von meiner To-do-Liste streichen, nicht in einer großen Gruppe nur eine von vielen sein. Ich wollte, dass dieses Abenteuer Spuren hinterlässt. Möglichst viele in mir, möglichst keine in der Natur. Durch Zufall wurde ich auf eine Bergschule aufmerksam, die eine nachhaltige Transalp anbietet und habe sofort gebucht. Es folgten Wochen voller Vorfreude und Vorbereitung. Und nun? Nun stehe ich hier, der Rucksack fühlt sich wie ein Fremdkörper an, ich komme mir albern vor in meiner Funktionskleidung. Und plötzlich sitzen die kleinen inneren Zerstörer auf meiner Schulter: „Du warst doch seit deiner Kindheit nicht mehr wandern. Alle anderen werden fitter sein als Du, Du wirst das nicht schaffen, Du...“.

„Servus! Du bist die Sonja, gell? Schön, dass Du da bist, das wird eine super Woche“, tönt mir die fröhliche Stimme von Bergwanderführerin Nina entgegen. Kein „Dein Rucksack ist aber schon alt.“ Kein „Meinst Du, mit dem Hüftgold kommst Du über die Berge?“ Nichts. Nur



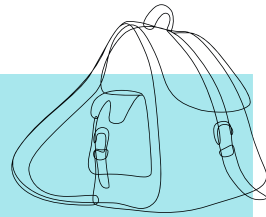
**EINFACH ANHALTEN, in die blühende Wiese legen, der Stille lauschen.**

ein Lachen und ein fester Händedruck. Vielleicht bin ich hier doch richtig.

Wir sind zu zehnt unterwegs. Die beiden Guides Nina und Renate und acht Gäste. Acht Gäste, die unterschiedlicher nicht sein können. Paare, Freunde und mit mir zusammen drei weitere Frauen, die sich diesen Traum allein verwirklichen wollen, aber nicht auf eigene Faust. „Für mich stand gleich fest, dass ich nur mit Bergschule losziehe“, sagt Isabell. „Bei schönem Wetter traue ich mir das schon zu, aber was, wenn es schneit, regnet, neblig ist?“ „Und ich hätte auch keine Lust auf die ganze Organisation“, ergänzt Almut. „Ich möchte mich nicht um Hüttenbuchungen oder Transporte kümmern, sondern mich ganz einfach auf mich und die Natur konzentrieren können.“

Die Natur. Davon werden wir viel haben in den nächsten acht Tagen, die wir unterwegs sind auf unserem Weg von Deutschland nach Südtirol. Wir werden eintauchen in die archaische Welt der Berge. Wir werden uns in ihr

# Packliste



## für die Alpenüberquerung

- 1 Rucksack, 30-40 Liter
- Regenhülle Rucksack
- 1 Paar Wanderschuhe (*knöchelhoch, bei Lederschuhen unbedingt einlaufen*)
- 1 Paar Hüttenschuhe
- 2 Paar Wandersocken
- 1 lange Trekkinghose
- 1 kurze Trekkinghose (*falls kein Zip-Modell*)
- 1 Regenjacke/Hardshell
- 1 Regen hose (*optional*)
- 1 isolierende/wärmende Schicht (*Daune/Fleece o.ä.*)
- 3 Funktionsshirts (*am besten davon 1 Langarm*)
- 3-6 Unterhosen
- Sport-BH
- 1 leichte Hose für abends auf der Hütte, ggf. gleichzeitig als Schlafhose
- Schlafsachen
- 1 leichte Mütze und/oder Buff
- 1 Paar leichte Handschuhe
- 1 Trinksystem oder Trinkflasche
- 1 Paar Trekking-Stöcke
- 1 Stirnlampe
- 1 Päckchen Oropax
- 1 kleines Erste Hilfe Set
- 1 Hüttenschlafsack
- 1 Handtuch (*am besten Mikrofaser*)
- 1 leichter Kulturbeutel
- Kosmetika und persönliche Medikamente
- 1 Sonnencreme (*mindestens Lichtschutzfaktor 30, besser 50*)
- 1 gute Sonnenbrille
- Nüsse/Schokoriegel o.ä. für unterwegs
- Bargeld und ec-/Kreditkarte
- Personalausweis
- ggf. Alpenvereinsausweis
- ggf. Handy und Aufladegerät
- 2 Zip-Lock-Beutel
- Kabelbinder



FOTOS: CHRISTOPH JORDA, ISTOCK / TETIANA GARKUSHA



**FACETTENREICH**  
Blühende Wiesen,  
felsige Gipfel: Wer drei  
Länder durchwandert,  
erlebt den Wandel der  
Landschaft hautnah

geborgen und verloren fühlen. Und am Ende erkennen, dass wir noch immer Teil von ihr sind. Und wir alle werden einen völlig neuen Blick auf Kabelbinder bekommen....

### Herrliche Wälder und tosendes Wasser

Unsere Tour startet mit dem Weg durch die Partnachklamm. Über Jahrhunderte hat das wild tosende Wasser die Felsen ausgehöhlt und teils groteske Formationen in die 80 Meter hohen Wände gemeißelt. Das Wasser donnert mit bis zu 100 Dezibel durch die Klamm und zwingt uns das erste Mal zum schweigenden Staunen. Fühlt sich gut an! Überhaupt ist dieser erste Tag ein sanfter Einstieg in die Alpenüberquerung. Wir wandern durch herrliche Wälder ins romantische Reintal, immer begleitet von der hier sanft plätschernden Partnach. Nur mei-

ne Schultern, die schmerzen etwas. Jetzt schon, dabei habe ich mich – mit großer Mühe – an die Empfehlung von nur acht Kilo Gepäck gehalten. Renate zurrt an den Riemen meines Rucksacks. Strafft hier, lockert da. „Du musst das Gewicht mit dem Becken tragen, nicht mit den Schultern.“ Ich spüre, wie der Rucksack sich auf mein Becken „setzt“ und sich alles leichter anfühlt. Einer der vielen kleine Aha-Momente auf der Tour.

Der nächste folgt auf der urigen Reintalangerhütte. 1912 erbaut steht dieses Juwel so majestätisch hier auf 1369 Metern, umgeben von den Riesen des Wetterstein Gebirges, direkt an der Partnach, dass es fast kitschig ist. Und dann überraschen mich die Wirte Julia und Andy Kiechle auch noch mit ihrem Nachhaltigkeits-Konzept: Die Reintalangerhütte ist seit 2022 Bio-zertifiziert. Doch die Klimakrise macht auch und gerade vor

diesem Paradies nicht halt, wie Renate und Nina uns in der urigen Stube beim Abendessen erzählen. Die Partnach sorgt auf der Hütte für Strom und ausreichend Wasser. Gespeist wird sie jedoch vom Schneeferner, dem einst mächtigen Gletscher der Zugspitze. Doch der ist bereits in großen Teilen abgeschmolzen. Wie lange der klägliche Rest noch überleben wird, ist unklar.

Die Klimakrise, in Hamburg ist sie für mich oft nur in den Schlagzeilen greifbar. Hier, in den Alpen spüre ich auf unserer Tour immer wieder die Auswirkungen. In den Bergen steigen die Temperaturen doppelt so schnell wie im globalen Mittel. Die Gletscher schmelzen, die Berge kommen in Bewegung, der Permafrost taut, Starkregen lässt Muren ins Tal rutschen. Ich bin überrascht, wie wenig ich wusste und mit jedem Tag, den wir in dieser Landschaft unterwegs sind, bin ich moti-

vital green



FOTOS: ISTOCK / ASCENTXMEDIA / TETIANA GARKUSHA

**AUSSICHT & EINSICHT**  
Während der Tour bleibt viel Zeit zum Nachdenken und Genießen

viertes, meinen Teil dazu beizutragen, dass sie erhalten bleibt.

**Zurück zur Natur und zurück zu mir**

Es ist der vierte Tag unserer Alpenüberquerung. 7:30 Uhr am Morgen. Wir stehen vor der Adolf-Pichler-Hütte und machen uns startklar für den langen Abstieg ins Stubaital. Die Luft ist kühl, ich bin dankbar für meine Daunenjacke. Frühstück, Rucksack fertig packen, Wasser auffüllen, Schuhe schnüren. Mittlerweile sitzen die Handgriffe, ist ein wenig vertrauter Alltag eingeleitet. Die Gruppe hat sich gefunden, die Gespräche werden tiefer. Almut erzählt von ihrem Vater, den sie immer mehr an seine Demenz verliert. Claudia und Heino fragen sich, wie sie ihre pubertierende Tochter weg von Social Media und Essstörung bringen und ich spüre, dass ich in meiner

Beziehung zuhause schon lange nicht mehr so glücklich gewesen bin wie hier unterwegs.

Nina wundert es nicht, dass bei vielen von uns hier plötzlich die schweren Themen aufploppen. „Auf so einer Tour hat man ja überhaupt erstmal wieder den Raum, um nachzudenken, bei sich zu sein, nicht nur ständig im Tun und Alltagswahnsinn zu funktionieren“, sagt sie. Es sei schon alles dabei gewesen: Menschen, die sich nach der Wanderung beruflich neu orientierten, sich von Partner:innen trennten oder ein Sabbatical einreichten.

Als ich Abends in den Sternenhimmel blicke, frei von jeder Lichtverschmutzung und dieser völligen Ruhe zuhören, spüre ich, dass es das gar nicht gibt, die Natur und uns. Das sind nicht zwei Paar Schuhe, wir sind eins und immer miteinander verbunden. Das fühlt sich ziemlich

gut an. Eine, die das schon viel früher erkannt hat als ich, lernen wir am nächsten Tag kennen. Unserem „Pausetag“. Naja, so richtig Pause machen wir nicht, nur unser Gepäck bleibt im Hotel. Wir sind mit Helga Hager unterwegs. Einst war sie Sommeliere in einem Luxushotel. Heute bewirtschaftet sie eine 300 Jahre alte Alm mit ihrer Ziegenherde. Die Gespräche sind bereichernd. Es geht ums Dasein. Nicht ums ständige Konsumieren, sondern um das rechte Maß. Helga erzählt uns, welche Kräuter am Wegesrand wie auf uns wirken. Und schon immer gewirkt haben. Hier scheinen die Uhren anders zu gehen.

Dass nicht alles Neue besser ist, dass es sich lohnt, auch Altes zu bewahren, das erkennen auch immer mehr Touristiker. Das Gschnitztal, in dem wir unterwegs sind, gehört zur Initiative „Bergsteiger-Dörfer“. Hier Mitglied werden →



9 Tipps

für nachhaltigeren Urlaub in den Alpen

**1 Urlaubszeit**

Im Juli und August ist es überall voll in den Alpen. Warum nicht Anfang Juni oder Ende September in die Berge fahren? In der Nebensaison geht's ruhiger, und oftmals auch günstiger zu.

**2 Anreise**

Sie verursacht den größten CO2-Ausstoß. Gute Alternative: Anreise mit der Bahn. In vielen Orten werden Wanderbusse eingesetzt, die auch in entlegene Täler fahren. In Online-Communitys (z. B. Munich-MountainGirls) kann man sich zu Fahrgemeinschaften zusammenschließen.

**3 Streckenwahl**

Statt immer nur dahin zu fahren, wo alle sind, ist es nachhaltiger, entlegene Regionen zu besuchen (z. B. im Piemont, Seealpen...).

**4 Support your locals**

Wer nachhaltig unterwegs ist, stärkt die Wirtschaft vor Ort. Also: Als Tagesausflügler Parkplatzgebühren zahlen, statt wild zu parken (und Rettungswege oder Landwirtschaft zu blockieren), lokale Produkte kaufen, vor Ort einkaufen.

**5 Müll mitnehmen**

Am Berg gibt's keine Müllabfuhr. Die Brotzeit also in Boxen oder Wachspapier verpacken. Sonstiger Müll wandert im Rucksack wieder mit runter ins Tal.

**6 Zweite Chance**

Viele Dinge im Wanderbereich kann man second hand kaufen oder sich leihen. Dazu zählen z. B. Rucksäcke, Stöcke, Schneeschuhe...

**7 Grüne Kleidung**

Wer neue Outdoor-Kleidung kauft, sollte darauf achten, dass sie ohne PFC (polyfluorierte Chemikalien, die im Verdacht stehen, Krebs auszulösen und sich in der Umwelt kaum wieder abzubauen), dafür aus nachhaltigen Materialien wie Bio-Baumwolle oder Haft hergestellt wird.

**8 Nachhaltig übernachten**

Wann immer möglich auf Hütten oder in Pensionen übernachten, die Wert auf Nachhaltigkeit legen (Bio-Produkte, Energiegewinnung etc.)

**9 Trinkflasche**

Modelle aus Edelstahl halten ewig, wiegen wenig und sind unzerbrechlich.



**EINFACH GUT**  
*Nach einer erfüllenden Wanderung in der klaren Bergluft schmeckt eine simple Brotzeit nach Sterneküche*

können nur Orte, die auf Nachhaltigkeit statt Massentourismus setzen. Die sich für Bewegung aus eigener Kraft einsetzen, für umweltfreundliche Mobilität und für die Bewahrung der alpinen Kultur. Dass ein „Immer weiter so, immer schneller, immer höher“ nicht mehr

## Die grüne Alpenüberquerung

Es wird höchste Zeit für eine andere Art der Alpenüberquerung. Eine, die im Einklang mit den Bergen und ihren Bewohnern ist. Und so haben die Bergschulen »Bergbegegnungen« und »Wandererlebnis« die erste nachhaltige Transalpe entworfen. In acht Tagen führt die Tour von der Zugspitze nach Sterzing. Dabei wandern die Gäste durch zwei Bergsteigerdörfer-Regionen, übernachten auf Hütten und in Hotels, die Wert auf Regionalität, Nachhaltigkeit und Bio-Produkte legen. Beim Käsen und einer Kräuterwanderung erhalten die Teilnehmer Einblick in die Kultur der Alpen, erfahren viel darüber, wie sich die Klimakrise auf die Berge und ihre Bewohner auswirkt. *Acht Tage, Übernachtung in Hütten und Hotels, inkl. Frühstück, Rückfahrt nach München bzw. Garmisch-Partenkirchen, 1499 Euro.*

Infos und Buchung: [www.bergbegegnungen.de](http://www.bergbegegnungen.de)

funktioniert, hat man hier längst begriffen.

### Gerüche, Geschmäcker: Alles wirkt intensiver

Ich schlage die Augen auf. Ganz von selbst, ohne Wecker. Es ist sechs Uhr, der letzte Wandertag. Wehmut macht sich breit. Und Vorfreude auf das, was heute noch vor uns liegt. Über Schmugglerpfade und Pässe durch die Berge, die Ankunft in Sterzing, zurück in die Zivilisation. Wie sich das wohl anfühlen wird? „So ein Mistdreck, was ist denn jetzt los?“ Marions Schrei reißt uns aus unseren Gedanken. Wir sind kurz hinter dem Sandjoch und damit nun auf italienischem Boden. Und auf dem liegt – Marions Schuhsohle. Sie hat sich vom Rest des Lederschuhs gelöst. „Dabei waren die erst 15 Jahre alt und so wenig genutzt“, sagt Marion. „Gerade das ist das Problem“, erklärt Nina. „Der Kleber zwischen Schuh und Sohle wird mit der Zeit, vorallem wenn die Schuhe wenig in Gebrauch sind, porös. Aber kein Problem, ich repariere Dir das.“ Die Bergwanderführerin zieht aus den Tiefen ihres Rucksacks eine Hand voll Kabelbinder und schnürt die abtrünnige Sohle damit zurück an ihre Wirkungsstätte. „Das hält zumindest bis Sterzing“, sagt sie. Tatsächlich kommen wir alle unten an: Menschen und Sohlen. Am Abend tauschen wir Wanderhosen gegen Sommerkleider, bummeln mit einem Eis in der Hand durch die Altstadt von Sterzing. Bilde ich mir das nur ein, oder erlebe ich alles intensiver? Gerüche, Geschmäcker? Ich werfe einen Blick zurück zu den Bergen, aus denen wir gekommen sind. Im Abendlicht grüßen sie friedlich zu mir herüber und ich werde innerlich ganz ruhig und zufrieden. Ich weiß, dass diese Tour soviel länger nachwirken wird, als jeder „normale“ Urlaub. Und dass ich definitiv wieder auf Wanderschaft gehen werde. Denn nun weiß ich ja, dass ich hier genau richtig bin.

FOTO: CHRISTOPH JORDA, ISTOCK / OLGA UBIRALLO