

# Nina Ruhland

Als International Mountain Leader führt sie Wanderer über die Alpen. Und erfüllt ihnen damit das Abenteuer ihres Lebens

INTERVIEW — Katrin Rave

Für viele Menschen ist die Alpenüberquerung ein Traum oder sogar das Abenteuer ihres Lebens. Was macht sie so einzigartig?

Die Transalp, besonders der E5 von Oberstdorf nach Meran, steht bei vielen Menschen auf der Bucket-List. Ich denke, es ist der besondere Mix: die Alpen als größtes Gebirge Europas, die mehrtägige Tour über die drei Länder Deutschland, Österreich, Italien; die Eindrücke und die Erfahrungen, die man sammelt. Es ist anstrengend, man gibt teilweise die Kontrolle ab, lässt sich vom Wetter leiten und fühlt sich manchmal ausgesetzt. All das erlebt man sonst im Alltag nicht.

Sie sind sechs bis acht Tage mit Ihren Gruppen unterwegs. Wie verändern sich die Teilnehmer auf der Wanderung?

Zu Anfang herrscht oft Unsicherheit. In der Gruppe wird geschaut, wie das Equipment der anderen aussieht oder ob jemand vielleicht fitter ist als man selbst. Aber das legt sich schnell. Spätestens ab Tag drei finden die meisten ihren Rhythmus. Die Monotonie des Gehens, die Landschaft – da ist viel Raum, um zur Ruhe zu kommen und nachzuspüren, ob noch alles passt im Leben. Auch optisch gibt es eine Veränderung: Das Gesicht wird rosig, die Züge entspannter; am Ende kommen alle mit leerem Kopf und vollem Herzen an.

Sie setzen mit Ihrer Bergschule "Bergbegegnungen" auf nachhaltige Erlebnisse. Wie kann man sich das vorstellen?

Die Bergwelt ist wunderschön und leider auch vergänglich. Murenabgänge häufen sich, die Gletscher verschwinden. Wir möchten einen kleinen Teil zum Schutz dieses einzigartigen Lebensraums beitragen. Ab diesem Jahr bieten wir eine nachhaltige Alpenüberquerung auf abgelegenen Wegen an – mit wenigen Transporten, vielen Infos zu den Alpen und ihren Bewohnern und Übernachtungen in nachhaltigen Unterkünften. Für nicht vermeidbare Transfers auf dem E5 leisten wir zumindest Ausgleichszahlungen. Zudem achte ich auf kleine Gruppen mit maximal acht Leuten. Das sorgt für mehr Sicherheit am Berg und für mehr Zusammenhalt.

Sie bieten auch Touren nur für Frauen an. Welche Unterschiede gibt es zu den gemischten Gruppen?

Frauen sind häufig emphatischer, motivieren sich stärker und taktieren weniger. Die meisten sind zwischen 40 und 50 Jahre alt und wollen endlich einmal etwas für sich machen. Sie sind oft selbstkritischer als Männer, trauen sich aber inzwischen zum Glück mehr zu als noch vor ein paar Jahren.

Es gibt sicher schwierige Tour-Abschnitte. Wo liegt ein besonders schwerer oder auch schöner auf dem Fernwanderweg E5?

Hinter der Memminger Hütte im Lechtal läuft der E5 hinauf zu der schmalen Seescharte. Dieser Weg ist nicht ohne, besonders bei Eis, Neuschnee oder Regen. Doch hinter der Scharte öffnet sich das schöne Inntal vor einem. Da weiß man, dass es sich immer lohnt, Schwieriges zu meistern. •

— WOHLFÜHL-LOOK  
„Zuhause trage ich am liebsten kuscheligen Strick oder auch mal ein schönes Kleid.“



*Knitted in Germany*

Mantel VC 11.10 W32 col. 618 | Pullunder VS 42.01 M04 col. 304 |  
Bluse VS 51.14 W57 col. 346 | Jeans VC 82.17 D07 col. 315 |  
Turnschuh VB SH.08 J03 col. 155