

Reisefieber

Vorsicht Ansteckungsgefahr! Wen das Reisefieber im letzten Stadium schüttelt, hat keine Chance auf Heilung. Er muss stets hoch hinaus, will immer weiter und am liebsten mehrere Wochen lang. SPHÄRE hat sich in und um Deutschlands Süden nach den Wanderrouten mit dem höchsten Suchtpotential umgeschaut. Und siehe da: Der Biosphären-Fernwanderweg HW1 wirbelt die Fieberkurve ebenso in die Höhe wie die heißen Alpentouren auf Hannibals Spuren.

Fotos: Felix Fuchs



Foto Hohen Urach: Typisch Schwäbische Alb – bis zu 400 Meter stürzt die Hochfläche wie hier ins Ermstal hinab. Härter kann der Kontrast kaum sein. An dieser markanten Hangkante führt einer der schönsten Fernwanderwege der Republik entlang. Der Abschnitt des 365 Kilometer langen HW1 durch das UNESCO-Biosphärenengebiet Schwäbische Alb gilt als besonders ursprünglich und konditionell anspruchsvoll. Traumhafte Fernsichten, markante Felsnasen und schmale Singletrails üben einen Reiz. Fernwandern liegt auch auf der Alb voll im Trend.



Blick ins Tal: Kaum ein Mammut-Trail bietet so viel Aussicht wie der HW1 am nördlichen Albrand. Selbst der über die Landesgrenzen weit bekannte Rennsteig versteckt sich zumeist im Wald.

Schaufenster nach innen: Wenn selbst die Kinder auf den Alpfaden genussvoll versunken wandeln, dann liegt dies wohl an der einmaligen Alplandschaft, die unseren urzeitlichen Prägungen entspricht.

Leise knistert das trockene Laub. Der Westwind treibt die warme Luft aus dem Ernstal über die schroffe Hangkante. Stadt und Land, Hektik und Einsamkeit – in den umherschweifenden Augen des Wanderers hier am Hohenurach spiegelt sich sowohl die leise Energie der Natur wieder, als auch schroffe Wirtschaftskraft.

Dieser erhabene Flecken Erde steht wie ein Wachturm, dahinter erhebt sich der Albtrauf massiv wie eine Mauer. Scheinbar unüberwindlich reckt sich dieses Schwäbische Gebirge rund 800 Meter dem Himmel entgegen. Und mit diesem Höhenflug der Alb geht auch Deutschlands schönster Fernwanderweg mit den Wolken auf Tuchfühlung. Der sogenannte HW1 (Hauptwanderweg 1) lässt auf 365 Kilometern, von Donauwörth bis Tuttlingen, das Schwabenland unter den Wandertiefeln farbenprächtig erleben. Schweiß-

treibend gar und abenteuerlich wird dieser Pfad des Schwäbischen Alb Vereins im Bereich der noch jungen Biosphäre zwischen Neidlingen und Lichtenstein. Denn: Direkt auf der Hangkante dieses Bollwerks der Plattentektonik führt die Route in wilden Schleifen auf und ab. Gerade jetzt im Herbst oder im Frühjahr, wenn die noch kleinen, zartgrünen Blätter den Blick an den Horizont freigeben, treibt die Sehnsucht die Menschen der Metropolen aus der Enge in die Weite, aus dem Tal in die Höhe, vom rötlich-rußigen Horizont in die stahlblaue Kühle der Alb. Das Ziel: Für wenige Stunden dem tristen Grau von Beton und Asphalt zu entkommen.

Diese Flucht nach vorne treten mittlerweile 34 Millionen Deutsche an. Sie wandern in Freizeit und Urlaub. Einige engagieren sich in Vereinen, gestalten, pflegen und erhalten eben jene Traumpfade wie den HW 1. So zählt beispielsweise der Schwäbische Alb Verein 115 000 Mitglieder. Rund 23 400 Kilometer Wege unterhalten die wackeren Ehrenämter, die 577 Ortsgruppen organisieren jährlich 18000 geführte Wanderungen.

Da wirkt dann die jüngste Auszeichnung des HW1 mit dem Gütesiegel „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ wie Öl im Feuer der Wanderleidenschaft. Der Funke springt über auf die Politik und die Tourismusfunktionäre. So bekennt Landrat Thomas Reumann, Vorstand Tourismusverband Schwäbische Alb, dass man diese Perle nun auch mit Marketing-Strategien auf Hochglanz polieren muss. Denn Fachleuten ist klar: Hier haben die touristischen Mitbewerber wie in den Vogesen (GR53), im Thüringer Wald

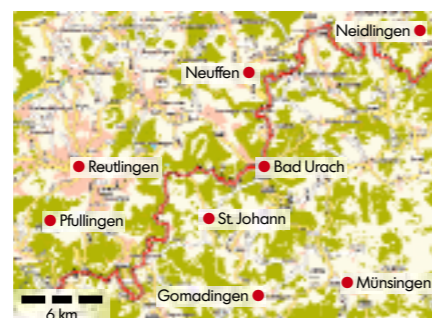
[Rennsteig] und natürlich in den Alpen (E5) die Nase vorn. Man muss sich auf allen Ebenen als Dienstleister für diesen leisen Verkehr per Pedes betrachten, selbst die Schuhe schnüren und den Rucksack packen für die große Tour auf Raten. Wandern, schlafen und weiterwandern, das ist eines der letzten echten Abenteuer in einer von Bungee- und Kletterspielgärten schrill schillernden Welt. Ticket lösen, einsteigen, Sicherungskarabiner einhaken und hinterher Gelüsten mit Pommes und Cola frönen, schafft jeder,

Früher war der Schuhkauf einfach, aber mitunter auch mit schmerzhaften Folgen. Denn zu Großvaters Zeiten gab es nur schwere Wandertiefel und superschwere. „Heute dagegen machen sie den Leichtgewichtigen Platz“, bestätigt Doris Schneider, die mit Bruder Jörg die beiden Eberle-Schuhfilialen in Bad Urach und Dettingen Erms leitet. Die hohe Beratungskompetenz sogar mit aufwendigen Laufband-Analysen verschaffte besonders dem Dettinger Ladengeschäft unter Marathon-Läufern das Prädikat „Geheimtipp“. Im Laden gibt es auch für Wanderschuhe einen kleinen Testrundkurs über Stock und Stein. Denn rutscht der Fuß im Schuh, sind Blasen die üble Konsequenz. **Hohe Stiefel oder sportlich flach?** Dies hängt von der Belastung ab (schwerer Rucksack), vom Untergrund (Waldboden oder Fels) und ganz wichtig: vom Trainingszustand der Füße. Wer mit gestählten Sehnen auf Tour geht, dessen athletische Füße fühlen sich in einem leichten Trailschuh wohl. Bergsportler lieben luftiges Obermaterial, manche wandern in Laufschuhen mit ausgeprägten Dämpfungseigenschaften. Vorteil: Der Fuß rollt leichter ab, die weichere Sohle passt sich dem Untergrund an – der Fuß allerdings muss feste arbeiten. Dies ist jedoch nur im Ausnahmefall zu empfehlen, wie beispielsweise versierten Joggern. In der Regel ist für durchschnittliche Zivilisationsfüße eine Stütze durch einen hohen Schaft besonders auf Wanderungen mit Rucksack Pflicht. Eine harte Sohle nimmt den Füßen die oft mühsame Gleichgewichtsarbeit ab, Stöcke unterstützen besonders bergab die malträtierte Fuß- und Beinmuskulatur. Hohe Schuhe sind wetterfest, dies gilt als absolut wichtiges Kriterium bei einem Dauermarsch. Empfehlenswert sind die neuartigen Zweilagensocken. Reibungsenergie entlädt sich nicht zwischen Haut und Schuh, sondern verpufft zwischen den beiden Gewebeschichten der Strümpfe. ■



Abenteuer-Trail: Der schönste Abschnitt des HW1 führt durch die Biosphäre

Die Gäste des UNESCO-Biosphärengebietes Schwäbische Alb dürfen sich freuen. Dieser außerordentliche Fernwanderweg führt zu Ruinen und Burgen, verbindet großartige Ausblicke, streift malerische Städte. Damit dies alles aber nicht nur Insidern und Einheimischen bekannt bleibt, wird der Tourismusverband Schwäbische Alb den Qualitätsweg nun künftig als Leitangebot für herrliche, intensive Wandererlebnisse auf der Schwäbischen Alb national und international bewerben und vermarkten. Die Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Alb Verein wird intensiviert werden, bekräftigt Landrat Thomas Reumann, neuer Vorsitzender des Tourismusverbandes Schwäbische Alb. Ein buchbares Angebot „Wandern ohne Gepäck auf dem Panoramaweg“ gibt es schon. Individualfernwanderer allerdings sind bei der Zimmersuche noch auf sich gestellt. Es muss über die Tourismusbüros der Etappenziele nach geeigneten Schlafplätzen recherchiert werden.



© Karte: Garmin Deutschland



HW1 Buch und Karte: Erhältlich im Shop des Schwäbische Alb e.V.: verkauf@schwaebischer-albverein.de

Download: Karte groß ausdrucken: www.biosphaere-alb.com/interaktive_karte/gps_touren/gps_HW1.html

AUTOMOBILE JLLIG
Jllig Automobile GmbH & Co. KG · Münsingen · Laichingen

www.jllig.de

VW Audi



nicht aber eine detaillierte Routenplanung mit bedarfsgerechter Marschverpflegung und ganz wichtig: Einer Kondition, tauglich für einen langen Wandertag.

Dies genau ist der Reiz für immer mehr Menschen. In Zeiten, da sich die Selbstbestimmung und Selbstverantwortung zwischen den Stühlen von Großraumbüros und Fließbandtakte förmlich unter dem Druck der

Wirtschaftskrise pulverisiert, sucht die geplagte Seele nach Inseln – nach einem verlängerten Wochenende oder gar einem großen Urlaub, in dem jeder sein Tun und Handeln selbst bestimmt. Marschrichtung, Tempo und Pausen diktiert nicht Chefs oder Stechuhr, sondern das Ich, der eigene Biorhythmus. Das Schöne daran ist: Dass in unserer Gesellschaft und Arbeitswelt oft

spärliche Lob gibt's bei einer Etappenwanderung täglich gratis. Kilometer, Höhenmeter – dies sind interpretationsfreie Parameter für Leistung und Anspruch. Welch eine Wonne umspielt dann das Wandererherz, wenn er sich dort bewegen darf, wo klare Regeln herrschen – unsere Naturgesetze. Morgens aufstehen, die kalte Sonne taucht den Frühstückstisch in ihr warmes Licht. Der Kaffee dampft, das Müsli knistert – während die einen noch die Etappe planen, stiefeln andere schon vollbepackt los. Der Raureif auf schattigen Höhenrücken dampft. Er löst sich auf und steigt als würziger Grasduft in die Nase. Die ersten drei Tage fallen morgens die Schritte schwer, der Rucksack drückt, aber versprochen: Danach ist ein Etappenstart in einen neuen Wandertag nichts als Wonne. Hinter jeder Wegbiegung begeistert ein neues Landschaftsbild, dies ist Kino live – allerdings nicht mit 25 Bildern pro Sekunde, sondern im einprägsamen Wandertakt.

Fernwandern ist Aussteigen. Wer sich auf solch eine Tour begibt, ist sich selbst genug. Wen Muskelkater plagt, hat schlecht trainiert. Doch ein jeder hat die Chance voranzukommen.

Auf Fernwanderungen gilt das Prinzip „aus Fehlern zu lernen“. Darum macht solch eine Trail-Woche aus jedem Greenhorn einen Vollprofi der Single-Trails. Die Natur will es, dass nach einem Muskelkater – weil bergab die Beine vor Überlastung mächtig zitterten – der Körper sich den ungewöhnlichen Herausforderungen anpasst. Landläufig nennt man dies Training. Die Natur will es, dass wer sich bewegt, seine üppigen Pfunde

verbrennt. Eine dreistündige Bergwanderung verfeuert bis zu 1700 Kalorien. Und ebenfalls natürlich ist, dass ein mit Sauerstoff durchfluteter Organismus einen gesunden Appetit verspürt. Groß ist da die Vorfreude auf einen dampfenden Teller einfacher Hüttenkost, der in jedem Fall sein Geld wert ist. Wie arm dagegen sind die reich gedeckten Tische auf einer der beliebten Ballermann-Tours im verbrannten Süden.

Doch Spaß bei Seite. Versierte Fernwanderer wissen, für solch eine Abenteuerreise zu Fuß muss man ein wenig sparen. Beispiel: Der Europäische Fernwanderweg E 5 von Konstanz bis Venedig

kann durchaus den Geldbeutel strapazieren. Übernachtungen in Hütten kosten mitunter mehr als komfortable 3-Sterne-Hotels in Städten. Doch hier ist eben weniger mehr. Oder kennen Sie viele Menschen, die in 2000 Metern Höhe vom Stockbett aus rund 1000 Meter in die Tiefe blicken? Diesen Luxus bietet beispielsweise die Unterkunft am berühmten E5, das Rifugio Achille Pappa am italienischen Monte de Passubio. Als Zugabe lässt der Reiseleiter Natur dann auch noch die glühend rote Sonne in Zeitlupe in die 100 Kilometer entfernte Adria plumpsen.

Solche Augenblicke sind unbezahlbar, denn Kondition und motorische Intelligenz können Sie in keinem Supermarkt der Welt kaufen.



Nichts als Sein: Der E5 über die Alpen gliedert sich in drei Teile. Der hohe Norden bis Meran (teils bis 3000 Meter Höhe), der Mittelteil über Bozen bis Caldonazzo. Zuletzt der faszinierende mediterrane Süden bis Verona (Foto).

Wir bringen Sie zum Laufen

Wander- und Bergsport

- Freizeit-Wanderschuhe
- Feils geeignete Bergschuhe von Lowa, Meindl, Harweg, Merrell

Probieren Sie in großer Auswahl die Modelle auf unserer Teststrecke...

Orthopädie-Schuhtechnik

Optimierung durch Einlagen und Schuhänderungen mit modernsten Messmethoden. Maßschuhe, Kompressionsstrümpfe.

... seit mehr als 75 Jahren Kompetenz für Ihre Füße ...

Schubbaus EBERLE
Mode Sport Orthopädie

72581 Dattlingen/Erms · Milchgasse 2 · Telefon 0 71 23 / 7 12 33
72574 Bad Urach · Stuttgarter Straße 2 · Telefon 0 71 25 / 86 85

www.schuh-eberle.de Wir beraten Sie gerne!

Hüttenzauber: Mythos oder plattes Schunkel-Event



Ruhe bitte – schon viele Wanderer hat dieser fromme Wunsch um den ersehnten Schlaf gebracht. Denn auf den vermeintlich uralten Hütten hausen auch Zecher. Lustig und fidel pochen umsatzgierige Hüttenwirte gerade in Seilbahnnähe nicht unbedingt auf die Hausordnung – zum Leidwesen jener, die nach einem anstrengenden Tag die wohlige Nachtruhe ersehnen. Oft ist für Etappenwanderer die Station im Tal die bessere Wahl – außer eine Hütte liegt mehr als zehn Kilometer vom nächsten Parkplatz entfernt. So weit reicht die Puste der Promille-Wanderer meist nicht.

PKW · TRANSPORTER · UNIMOG · LKW · SERVICE MIT STERN

Die neue E-Klasse T-Modell jetzt probefahren

BÜHLE

Autohaus Bühle GmbH
Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittler

Internet: www.autohaus-buehle.de
72525 Münsingen · Dottinger Str. 81 · Tel. 0 73 81/40 07-0 · Fax -70

SPORT 2000

BAUKNECHT
SPORTS RÖMERSTEIN

Shop
Hinterhöfenstr. 27
Tel. 07382 225

Lagerverkauf
Hinterhöfenstr. 28
Tel. 07382 941308

eShop
sport-bauknecht.de



Kaufen hingegen können und sollten Sie sich einen sehr guten Rucksack. Besonderes Augenmerk sollten Sie auf den Hüftgurt richten. Denn ein guter Rucksack hängt nicht an den Schultern, sondern der Großteil des Gewichts stützt sich auf der Hüfte ab. Damit der Schwerpunkt eng am Körper liegt, pressen die Kompressionsriemen den

Inhalt kompakt zusammen. Hier empfehlen die SPHÄRE-Reiseleiter unbedingt kompetente Beratung. Anprobieren im Fachgeschäft ist auch beim Schuhwerk empfohlen. Gerade die Sportgeschäfte in der Biosphäre sind aus eigener Alb-Erfahrung einfach gut (siehe Kaufberatung Seite 11). Wenn Sie jetzt vor Ihrer großen Tour mit neuen Schuhen

und Rucksack Probe laufen, kann nichts mehr schief gehen. Möchten Sie auf Ihrem Etappentour die Leichtigkeit des Seins lustvoll erfahren, sollten Sie wie ein erfolgreicher Marathonläufer zuvor ein wenig trainieren. Warum nicht gezielt vor dem Urlaubsglück einige Wochenend-Einheiten marschieren? SPHÄRE empfiehlt, Bergabpassagen bewusst mit ge-

fülltem Rucksack zu meistern, damit auf der Urlaubstour der Muskel nicht durch die ungewohnt hohe Belastung mit einem schmerzhaften Kater reagiert. Denn geht ein 70-Kilo-Wandrer mit 10 Kilogramm Rückenlast auf die Strecke, müssen die Oberschenkel bergab rund 14 Prozent mehr Gewicht abfedern als gewohnt.

Genießen Sie die Vorbereitung. Wenn dann auf der großen Tour der warme Wind aus dem Tal um die Waden streicht, die Anstrengung das Blut durch die Adern treibt, finden viele in Wanderschuhen ihr Ich und die nötige Kraft für den anstrengenden Alltag.

■ Sphäre-Verlag, Römerstein

Ausrüstung: Was alles darf auf der großen Wandertour nie fehlen?

Wer auf Etappentour geht, muss auch im Sommer für jedes Wetter gerüstet sein. Sonne, Regen, im Hochgebirge auch Schnee. Daher empfiehlt SPHÄRE das Zwiebelprinzip als Bekleidungsstrategie. Basis ist ein Kurz- und Langarm-Funktionsunterhemd (50 Euro). Es trocknet schnell und leitet den Schweiß weg von der Haut in die nächste Schicht, in ein dünnes Fleece (Schicht zwei, 100 Euro). Sollte es regnen oder stürmen, dann hält eine atmungsaktive Regenjacke trocken. Solche Jacken bestehen aus einem speziellen Gewebe, das zu fein ist, um Regentropfen nach innen zu lassen, aber grob genug ist, dass mikroskopisch kleine Wasserdampfpartikel raus können (200 Euro). Eine kurze Hose, eine lange Outdoor- und eine Regenhose. Wichtig: Fleece-Mütze

und dünne Handschuhe nicht vergessen. In den Rucksack sollte noch ein Hüttenschlafsack passen oder einfach ein gewöhnlicher Bettdeckenbezug, in den man dann reinschlüpfen kann. Jetzt fehlt nur noch die Trinkflasche, Magnesium-Tabletten, Notschokolade sowie zusätzliche Gurte. Und los!



Bike-Crossing Alb:
368 km/10 000 Hm
pures Rad-Vergnügen.
www.bike-crossing-schwaebischealb.de
mehr auf Seite 37



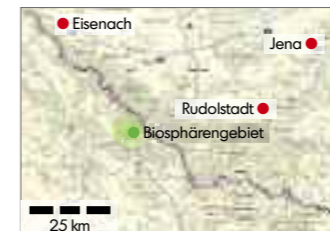
Schwäbische Alb (D)
HW1, 365 Kilometer

HW1 Der HW1 besteht seit über 100 Jahren, ist stolze 365 Kilometer lang und führt vom bayerischen Donauwörth an der Wörnitz bis ins baden-württembergische Tuttlingen im oberen Donautal. In diesem Jahr erhielt er eine Zertifizierung, weil die 25 Etappen (zwischen 8 und 22 Kilometer) problemlos auch von nicht ortskundigen Wanderern zu bewältigen sind. Ein buchbares Angebot des Schwäbische Alb Tourismusverbands „Wandern ohne Gepäck auf dem Panoramaweg“, gibt es seit mehreren Jahren. Empfehlenswert: Buch und Karte zur Tour sowie GPS-Daten gibt es vom Schwäbischen Alb-Verein.
Länge: 365 km/10000 Hm
25 Etappen von 8 bis 22 km
www.schwaebischer-albverein.de



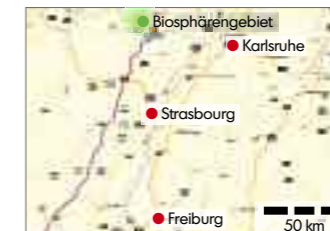
Thüringer Wald (D)
Rennsteig, 168 Kilometer

R Marketing: Note Meins. Wer den Suchbegriff „Rennsteig“ in Google eingibt, landet auf einer kompetenten Internetpräsentation. Klick: Der Mythos Rennsteig wird erläutert, bebildert, sogar GPS-Daten gibt's – allerdings erst nach etwas Suchen. Der Trail wird mit aufwendiger Beschilderung regelrecht zelebriert. Jährlich pilgern über 16000 Laufsportler zum berühmten Rennsteiglauf. Der Weg verläuft meist auf dem Gebirgskamm des Thüringer Walds, auch durch die Mini-Biosphäre Vessertal. Der Naturpark bietet tolle Abstecher (Wartburg, Eisenach), aber wenig schmale Pfade – daher optimal fürs Bike.
Länge: 168 km/2500 Hm
8 Etappen von 16 bis 28 km
www.thueringen-tourismus.de
www.rennsteig.de



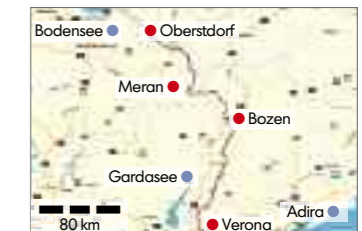
Pfälzer Wald/Vogesen (D/F)
GR35/GR5, ca. 150 Kilometer

GR35 Nur rund 160 Kilometer von der Alb entfernt, schlummert das Biosphärengebiet Pfälzer Wald. Besonders auf der französischen Seite dieses Naturparks, in den Nord-Vogesen, überrascht eine ungeahnte Ursprünglichkeit. Wilde Sandsteinformationen, verträumte Dörfer, phantastisches Essen und ein tolles Netz an kostenlosen Schutzhütten sogar mit Ofen, Herd und Geschirr machen diese Route zum Geheimtipp. Auch deshalb, weil Infos nur schwer zu bekommen sind. Marketing ungenügend. Der GR53 ist ein Zubringer zum GR5, der in den hohen Süd-Vogesen auf der Route des Europäischen Fernwanderweg E2 verläuft.
Länge: rund 150 km
keine empfohlenen Etappen
www.club-vosgien.com



Alpenhauptkamm (D/A/I)
E5, 600 Kilometer

E5 Eine Reise der Extreme beschert die beliebteste Tour Europas (vom Mode-Trail Jakobsweg abgesehen). Von Konstanz über Oberstdorf, vorbei an Ötzi, Meran, Bozen bis Verona sammeln die Wanderer 20000 Höhenmeter und faszinierende Landschaften. Sehr gut ausgeschildert ist der Nordteil der Tour, den die meisten E5-Gänger absolvieren. Im Süden ab Bozen geht es ruhiger und beschaulicher zu. GPS-Daten gibt es im Internet. Wie beim HW1 und dem Rennsteigweg verstoßen spezielle Karten mit entsprechenden Blattschnitten und Tourbeschreibungen der einzelnen Tagesetappen den Marsch (Kompass 120/121).
Länge: 600 km/20000 Hm
29 Etappen von 4 bis 12 Std.
www.e5-homepage.de



© Karten: Garmin Deutschland



Photovoltaik
Fachbetrieb nach §191 WHG

TANKANLAGEN GMBH

- Tank-Reinigung
- Tank-Sanierung
- Neueinrichtung
- Tank-Demontage

wir arbeiten für den Umweltschutz!

Tel. 0 71 21 / 8 87 33
Fax 0 71 21 / 8 88 15
www.bs-tankanlagen.de
Max-Planck-Str. 25
72800 Enlingen u. A.

Immer gut beraten mit der SV Owen.
Ihr Versicherer im Biosphärengebiet Schwäbische Alb.



SV Owen
Vogel-Schmid-Frecker
Kirchheimer Str. 22
73277 Owen
Tel. 0 71 21 / 9 80 80-0
Fax 0 71 21 / 9 80 80-30

Was auch passiert:
Sie leben ja mit!

