

EIN NEUER WANDERWEG IN DEN ALPEN

Eine Gruppe von Wanderern testet den neuen Wanderweg „Alpenjuwelen“, den der Bergführer Georg Pawlata geplant hat. Der Weg führt auf 76 Kilometern von Deutschland nach Italien. Unterwegs können die Wanderer schöne Ausblicke genießen und regionale Spezialitäten probieren. Obwohl die Wanderung manchmal anstrengend ist, ist der Weg auch für Kinder und Senioren geeignet. Die „Alpenjuwelen“ sind eine gute Möglichkeit für alle, die das Wandern für sich entdecken wollen.

MANUSKRIFT

SPRECHER:

Berge, so weit die Augen sehen können, **malerische** Täler und Dörfer – all das gibt es in den Alpen. Für die Österreicherin Katharina Kos bedeutet Wandern Freiheit.

KATHARINA KOS (Wanderin aus Österreich):

Also, Wandern ist für mich **irrsinnig** schön, weil diese **Verbundenheit** zur Natur stattfindet. Man bewegt sich draußen die ganze Zeit und in Verbindung mit der Tatsache, dass man einen Weg selber geht. Man fährt nicht mit dem Auto, man fährt nicht mit dem **Radl**, wird nicht von **Elektronik** unterstützt, von Technik, sondern man ist ganz bei sich.

SPRECHER:

Heute testet sie mit ein paar anderen den neuen **Weitwanderweg** „Alpenjuwelen“. Die Strecke **verläuft** von Garmisch-Partenkirchen in Deutschland über Österreich nach Südtirol in Italien. Der Österreicher Georg Pawlata hat die Route **zusammengestellt**.

GEORG PAWLATA (Bergführer):

Die „Alpenjuwelen“ sind ein Weitwanderweg auf leichten bis maximal mittelschweren Bergwegen und **sind** als Weitwanderungen **für Einsteiger gedacht**.

SPRECHER:

Erster **Höhepunkt** der Tour: die Zugspitze mit knapp 3000 Metern Höhe. Von Deutschlands höchstem Berg genießen die Teilnehmer den Blick auf mehr als 400 **Gipfel** in Deutschland, Italien, Österreich und der Schweiz. Dann geht die Wanderung **am Fuße** des Berges erst richtig los: nach Ehrwald in Österreich. Auf der ersten Tages**etappe** laufen die Wanderer achteinhalb Kilometer. In den Bergen müssen sie **sich auf** kurzfristige Wetterwechsel **einstellen**: Es kann schneien, regnen oder heiß sein. Da Georg Pawlata seit rund 40 Jahren in den Bergen unterwegs ist, weiß er genau, welche Kleidung Wanderer benötigen.

GEORG PAWLATA:

Ganz wichtig ist die **atmungsaktive Unterwäsche**, zum Beispiel **Merino** oder **Kunstfaser**, etwas, was sehr schnell trocknet. Dann eine leichte Wanderhose, die ebenfalls bei ..., wenn es regnen sollte, mal schnell trocknet. Und das Wichtigste sind die Schuhe: Die sollten auf jeden Fall **knöchelhoch** sein, **wasserabweisend** zum Beispiel mit **Goretex** und eine gute **Profilsohle** haben.

SPRECHER:

Nächster Tag, zweite Etappe der „Alpenjuwelen“: Zunächst geht es mit der **Almbahn** hoch auf 1.500 Meter. Heute führt die Route durch das Gaistal. Jetzt wird es für die Wanderer sportlich.

GEORG PAWLATA:

Da ist die gesamte Etappenlänge fünfzehneinhalb Kilometer. Ungefähr viereinhalb Stunden gehen wir. [Ich] glaub, das sollten wir **locker** schaffen.

SPRECHER:

Wem das zu weit ist, der kann sich zum nächsten Ziel mit einem Auto bringen lassen. Das gehört zum **Konzept** der Tour. Und auch schweres Gepäck müssen die Teilnehmer nicht selbst **schleppen**. Sie benötigen nur einen leichten Rucksack, in den folgende Dinge **gehören**: ...

GEORG PAWLATA:

Für den Notfall ganz **unerlässlich**: ein **vollständig geladenes** Telefon mit **eingespeicherten** Notfallnummern. Zusätzlich sollte man mitnehmen: eine **Wanderkarte**, wo die Route **drinnen eingezeichnet** ist, ...

SPRECHER:

... außerdem Wasser, energiereiche **Snacks**, Sonnencreme, ein **Erste-Hilfe-Set** und warme Kleidung. Die „Alpenjuwelen“ sind auf sechs Tagesetappen verteilt. Insgesamt ist die Strecke 76 Kilometer lang. Da **bleibt** der **Muskelkater** nicht **aus** – auch nicht bei erfahrenen Wanderern wie Katharina Kos.

KATHARINA KOS:

Das Anstrengendste an der heutigen Etappe war, als dann doch eine **beträchtliche Steigung** zu **bewältigen** war. Da **zieht's** dann halt schon mal in den **Wadeln** oder in der **Ferse**.

SPRECHER:

Alle zwei Stunden nehmen sich die Wanderer Zeit zum Essen. Die Strecke führt an ausgewählten **Almhütten** vorbei. Sie servieren Speisen wie zum Beispiel **Kiachl**, eine gebackene **Tiroler** Spezialität, die man **deftig** oder süß genießen kann. Wandern ist gesund. Es stärkt die **Abwehrkräfte** und die **Muskulatur**. Und diese **Alpenüberquerung** ist auch für Kinder und Senioren machbar. Das Grün wirkt wie **Wellness** für die Seele.

GEORG PAWLATA:

Ja, schau mal, hier haben wir einen traumhaften Blick auf die **Dolomiten**. Das wäre der Schlern. Dahinter ist dann die Rosengartengruppe, in der Mitte drin die Vajolettürme, und ganz im Hintergrund sehen wir schon die Palagruppe, die schon im **Trentino** liegt.

SPRECHER:

Die letzte Etappe führt in den Ort Jenesien im italienischen Südtirol. Die **Pfarrkirche** St. Genesius sieht man schon von Weitem. Sie wurde im 16. Jahrhundert gebaut. Einige Wanderer besuchen noch die Stadt Bozen südlich von Jenesien. Sie liegt auf **gut** 260 Metern Höhe.

*Autorinnen: Kirstin Schumann/Anja Mathes
Redaktion: Shirin Kasraeian Moghaddam*

GLOSSAR

malerisch – schön anzusehen; wie gemalt (meist auf Orte oder Landschaften bezogen)

irrsinnig – hier: sehr

Verbundenheit (f., nur Singular) – das Gefühl, eine emotionale Verbindung zu etwas zu haben

Radl, - (n.) – in Bayern/Österreich umgangssprachlich für: das Fahrrad

Elektronik (f., nur Singular) – hier: Technik, bei der kleine Teile mithilfe von Strom arbeiten

Weitwanderweg, -e (m.) – ein Weg zum Wandern, der ziemlich lang ist

verlaufen – hier: entlangführen; in eine bestimmte Richtung führen

etwas zusammen|stellen – hier: Teile für etwas suchen und miteinander kombinieren

etwas ist für jemanden gedacht – etwas passt zu jemandem

Einsteiger, -/Einsteigerin, -nen – Anfänger/in

Höhepunkt, -e (m.) – hier: der wichtigste und meist schönste Teil

Gipfel, - (m.) – die Spitze eines Berges

am Fuße – hier: direkt unterhalb

Etappe, -n (f.) – hier: der Teil einer Strecke; der Abschnitt einer Reise

sich auf etwas ein|stellen – sich auf etwas (z. B. eine bestimmte Situation) vorbereiten

atmungsaktiv – so, dass Luft hindurchfließen kann

Unterwäsche (f., nur Singular) – die Kleidung, die man direkt am Körper unter der übrigen Kleidung trägt

Merino(wolle), - (f.) – besonders feine Wolle von einer speziellen Art von Schafen

Kunstfaser, -n (f.) – ein industriell hergestelltes Material, das es in der Natur nicht gibt und das bestimmte Eigenschaften hat

knöchelhoch – so hoch, dass es über den Knochen reicht, der den Fuß mit dem Bein verbindet

wasserabweisend – so, dass keine Nässe hindurchkommt; so, dass Wasser daran herabfließt

Goretex (n., nur Singular) – Name eines speziellen, industriell hergestellten Materials

Profilsohle, -n (f.) – unterer Teil eines Schuhs, der nicht glatt ist, sondern hohe und tiefe Stellen hat

Alm, -en (f.) – eine Wiese in den Bergen, auf der Nutztiere Nahrung finden

locker – hier: leicht; problemlos

Konzept, -e (n.) – der Plan; die Idee

etwas schleppen – umgangssprachlich für: etwas tragen; etwas transportieren

(an einen Ort) gehören – einen festen Platz haben; an einer Stelle sein müssen

unerlässlich – so, dass man nicht darauf verzichten kann; notwendig

vollständig – so, dass nichts fehlt; komplett

etwas laden – hier: etwas, das Energie speichern kann (eine Batterie), mit Strom versorgen

etwas ein|speichern – hier: etwas in einen Computer eingeben und dort speichern

Wanderkarte, -n (f.) – ein Plan (digital oder auf Papier), auf dem man die Wanderwege in einer Region sehen kann

drinnen – in etwas

etwas ein|zeichnen – hier: (einen Weg) markieren

Snack, -s (m., aus dem Englischen) – eine kleine Zwischenmahlzeit

Erste-Hilfe-Set, -s (n.) – eine kleine Tasche mit Material für einen medizinischen Notfall, z. B. Pflaster, Verband, Schmerztabletten

aus|bleiben – nicht passieren; nicht eintreffen; nicht kommen

Muskelkater (m., nur Singular) – schmerzende Muskeln am Tag nach einer großen Anstrengung

beträchtlich – erheblich; nicht wenig

Steigung, -en (f.) – die Tatsache, dass ein Weg oben führt

etwas bewältigen – etwas schaffen; ein Hindernis überwinden

es zieht – hier: etwas verursacht einen Schmerz, der sich so anfühlt, als ob jemand an einem Teil des Körpers ziehen würde

Wadel, -n (n.) – Österreichisch für: die Wade; die hintere Seite des unteren Beins

Ferse, -n (f.) – der hintere Teil des Fußes

Almhütte, -n (f.) – ein kleines Haus in den Bergen, in dem Wanderer oft etwas zu essen und zu trinken bekommen können

Kiachl, - (n.) – traditionelles Gebäck in Österreich und Süddeutschland

Tiroler – aus Tirol, einer Region in Westösterreich und Norditalien, stammend

deftig – hier: herzhaft; eher salzig als süß

Abwehrkräfte (nur Plural) – die Fähigkeit des Körpers, sich vor Krankheiten zu schützen; das Immunsystem

Muskulatur (f., nur Singular) – die Muskeln

Alpenüberquerung, -en (f.) – eine Reise, bei der man von einer Seite der Alpen zur anderen geht, fährt oder fliegt

Wellness (f., nur Singular, aus dem Englischen) – eine Behandlung, die dem Körper und der Seele guttut

Dolomiten (nur Plural, immer mit Artikel) – ein Teil der Alpen, der in Italien liegt

Trentino (n., nur Singular, immer mit Artikel) – Region in Norditalien

Pfarrkirche, -n (f.) – die zentrale Kirche in einer Gemeinde

gut – hier: ein bisschen mehr als

*Autorinnen: Kirstin Schumann/Anja Mathes
Redaktion: Shirin Kasraeian Moghaddam*