

## Von einer guten Idee zur Grenzerfahrung

Mischa und Luca hatten die Projektidee, in den Sommerferien von Appenzell bis nach Sion zu laufen. Für diese anspruchsvolle Reise benötigte es ausreichende Planung im Voraus. Wir haben uns schlau gemacht, wie man am besten seinen Rucksack packt, dass er möglichst leicht ist und was alles notwendig ist für eine 280 Kilometer lange Reise. Mit Hilfe von einigen erfahrenen Freunden haben wir schlussendlich alles zusammenbekommen. Bei allem, was man dabei hatte, musste man schauen, dass es leicht genug ist. Ein möglichst leichtes Zelt, möglichst wenig Klamotten, Schlafsack etc. Alles in allem hatten wir dann beide ungefähr einen 12 Kilogramm schweren Rucksack mit auf die Reise genommen. Aber nicht nur das Gepäck spielte einen grossen Faktor bei der Planung, sondern auch die schnellste und leichteste Route. Wir haben uns dann entschieden über den Klausenpass und den Furkapass zu laufen.

Am 27. Juli um 5 Uhr morgens war es dann soweit. Wir starteten in Appenzell. Fabio, ein Fussballkamerade, begleitete uns bei der ersten Etappe. Die erste Etappe ging folgendermassen: Appenzell-Lehmen-Schwägalp-Stein-Amden-Walensee-Mollis. Alle drei waren gut gelaunt und wir konnten es kaum erwarten dieses Projekt in Angriff zu nehmen



Noch keiner war angeschlagen und schon nach einigen Stunden waren wir in der Schwägalp angekommen. Es war ein warmer Tag und wir mussten unsere Flaschen immer wieder aufs Neue bei einem Brunnen oder bei einem Bauern auffüllen. Obwohl wir mit der Komoot App unsere Route geplant haben, verliefen wir uns schon am ersten Tag. Um die schlechter werdende Laune wieder hochzuheben, liefen wir mit guter Marschmusik. Trotz den Wadenkrämpfen waren wir schon um die Mittagszeit herum in Stein. Vom vielen Laufen verging uns der Hunger und wir liefen weiter. Wir haben uns jedoch gegenseitig dazu gezwungen ab und zu einen Riegel oder Magnesium zu essen, um zusätzliche Energie zu bekommen. Der Tag wurde immer wärmer und Mischa bekam einen Sonnenstich. Fabio, der noch fit war, hat den Rucksack von Mischa getragen und so krampften wir in Richtung Amden.

Um 15Uhr haben wir uns die erste längere Pause gegönnt und verpflegten uns im Volg. Mit einem Hut und genug Energie konnte Mischa seinen Rucksack wieder selber tragen und alle konnten es kaum erwarten in den Walensee baden zu gehen. So liefen wir zügig nach Weesen. Während dem Baden konnten sich die Füße endlich entspannen. Die Eltern von Mischa waren in der Nähe eine Verwandte besuchen und brachten uns das Abendessen. Nach dem Abendessen liefen wir weiter, in der Hoffnung einen geeigneten Schlafplatz zu finden. Der Weg war wunderschön. Er ging der Linth entlang nach Glarus. Nach über 50 Kilometer und 12Stunden laufen, ging die Sonne unter und wir fanden unseren Schlafplatz in der Nähe vom Flugplatz von Mollis. Danach gingen wir totmüde schlafen.



Am Dienstag standen wir dann wieder pünktlich um 5 Uhr auf, um die zweite Etappe anzupacken. Jedoch war die Motivation schon stark gesunken. Als Ich, Luca und Fabio aufstanden fühlten wir uns nicht wirklich ausgeschlafen. Ich war nicht fit und meine Füße schmerzten stark. Weil wir aber dieses Projekt unbedingt meistern wollten, liefen wir in Richtung Glarus. Meine grösste Motivation war es, dass niemand an uns geglaubt hat. Ich wollte es allen zeigen, insbesondere meiner Familie. Die heutige Etappe war von Mollis-Netstal-Glarus-Braunwald-Urnerboden. In Glarus hat sich Fabio verabschiedet und stieg in den Zug Richtung Appenzell ein.

Die Stimmung zwischen und Luca war bis am Mittag ziemlich gut. Doch dann verliefen wir uns. Wir waren in einem Wald und man hörte Motorsägen. Auf dem Laufweg war ein Umweg markiert, denn wir liefen. Wir dachten, die Holzfäller versperrten den Weg. Der Umweg war nicht begehbar. Zuerst liefen wir durch 1 Meter hohes Gestrüpp. Dann kletterten wir über einen Stachelzaun. Mischa stolperte dann über eine Wurzel. Zum Glück blutete er nur schwach und wir konnten mit immer weniger Motivation weiterlaufen. Die Höhenmeter haben uns auch zu schaffen gemacht. Wir waren kurz vor dem Aufgeben, aber gegenseitig haben wir uns dann wieder aufgestellt. Wenn ich allein gewesen wäre, hätte ich mit Sicherheit am zweiten Tag schon aufgegeben. Um 3 Uhr nachmittags haben wir uns dann das erste mal verpflegt, obwohl wir wussten wie wichtig Energie ist. Während dem Laufen

hat man keinen Hunger. Lucas Eltern sind uns dann entgegengelaufen und haben uns auf den letzten Metern begleitet. Sie haben uns dann noch ca. 3Kilometer zu einem Restaurant gefahren. Da haben wir uns gestärkt und ausgeruht. Ich und Luca waren heilfroh, dass wir trotz den Umständen mehr als 40Kilometer liefen. Es regnete stark und wir suchten einen Schlafplatz mit den Eltern von Luca. Also fuhren wir nochmals etwa 5Kilometer auf den Klausenpass hoch, um einen guten Schlafplatz zu finden. Als wir in dann gefunden haben verabschiedeten wir uns von Lucas Eltern und gingen schlafen. Doch nach schon einigen Minuten begann es stark zu regnen und zu Gewittern. Wir waren in Panik. Das Zelt konnte dem starken Regen nicht standhalten und wir flohen in das kleine Toilettenrümchen auf dem Klausenpass. Dann haben wir einem Freund angerufen und von unserem Tag erzählt. Nach ungefähr einer Stunde auf dem gemütlichem Wc sind wir wieder in unser Zelt gegangen und schliefen ein. Die Nacht war jedoch nicht erholsam, weil uns der starke Regen einige Male aufgeweckt hat.



### Mittwoch

Unsere dritte Etappe führte uns vom Klausenpass aus bis in Richtung Gurtellen. Wir hatten auch an diesem Tag wieder ordentlich was vor, denn die Etappe war ungefähr 45 km lang. Da es in der Nacht auf dem Klausenpass ein Gewitter gab, schliefen wir dementsprechend gar nicht gut. Unser Tag fing wiederum sehr früh an, nämlich um 4:30 Uhr. Nachdem wir im Eiltempo unser Zelt zusammengepackt haben, ging es auch schon los. Den Klausenpass hinunter zu laufen war alles andere als angenehm, weil es stark Nebel hatte und wir der Strasse entlang liefen.



Danach führte uns der Weg von Spiringen über Bürglen und Attinghausen in Richtung Erstfeld. Schon in Erstfeld spürten wir die Erschöpfung von den letzten beiden Tagen. Dementsprechend führten wir unsere Wanderung in ziemlich gemächlichen Schritt fort. Immerhin sind wir zu diesem Zeitpunkt auch schon fast 27 km gelaufen. Aber die weiteren knapp 15 km fielen uns am Schwersten. Obwohl es eigentlich ein wunderschöner Weg an der Reuss entlang war, der uns Richtung Amsteg führte. Die zunehmende Müdigkeit und Lustlosigkeit am Wandern führte uns dazu, dass wir fast jeden halben Kilometer eine Pause machten. Da wir beide zu sehr mit unserer eigenen Erschöpfung zu kämpfen hatten, flaute auch unser Gespräch ab. Wir liefen die nächsten Kilometer also ziemlich alleine.

Nach den ersten drei Kilometern, die uns viel mehr Zeit kosteten als üblich, wurden wir beide wieder etwas gesprächiger. Durch das Gespräch zwischen uns ging auch das Wandern wieder etwas besser. Wir zwangen uns selber, eine halbe Stunde durchgehend zu laufen. Dies stellte sich als ziemlich gut heraus, da wir so viel schneller unterwegs waren als vorher. Als wir dann nach gesamt zehn Stunden Laufzeit in Amsteg ankamen, waren wir überglücklich. Die Eltern von Mischa waren in der Nähe und luden uns kurzerhand zum Essen ein. So mussten wir einen kleinen Teil der Strecke auch nicht mehr laufen, da sie uns mit zum Restaurant fuhren. Etwas Warmes zu essen tat uns beiden sehr gut. Man muss bedenken, dass wir während einem ganzen Tag etwa 6000 kcal verbrannten durch das Laufen. So war es für uns sehr wichtig, dass wir jeweils am Abend etwas deftiges assen.

Nach dem Essen fuhren uns die Eltern von Mischa noch ein Stück weiter zu einem geeigneten Schlafplatz. Dort richteten wir in Windeseile unser Zelt auf, um auch bald schlafen zu gehen. Doch kurz bevor wir mit dem Zeltaufbau fertig waren, kam eine Frau zu uns, die uns verbot hier zu schlafen. Was wir nämlich nicht wussten ist, dass es in ganz Uri verboten ist zu zelten wie sie es uns sagte. Sie kam im Auftrag vom Tourismus Uri. So blieb uns nichts anderes übrig als unser Zelt erneut einzupacken. Wir waren kurz ratlos, was wir nun machen sollen. Nach kurzem Überlegen entschieden wir uns aber dafür, dass wir einfach unseren Weg in Richtung Wassen fortführen.

So liefen wir also die nächste halbe Stunde weiter bis wir zu einem Haus kamen. Draussen sassen Personen. Mischa überlegte gar nicht lange und fragte kurzerhand ob wir unser Zelt auf ihrem Grundstück aufstellen können. Mit der Reaktion rechneten wir aber keineswegs. Wir durften nicht nur bei ihnen zelten, sie boten uns

auch gleich eine Dusche an. Dieses Angebot konnten wir natürlich nicht ausschlagen. Also gönnten wir uns eine ausgiebige Dusche. Sogar auf etwas zu trinken mit ihnen wurden wir eingeladen. Wie sich herausstellte war es eine Familie, die nur kurzen Urlaub in diesem Haus machte. So kamen wir aber in ein tiefes Gespräch mit dieser Familie. Durch dieses lange Gespräch gingen wir erst um halb zwölf schlafen.



#### Donnerstag

Unsere vierte Etappe der Reise führte uns von Uri bis ins Wallis. Genau gesagt von Wassen über den Furkapass bis hin nach Ulrichen. Auch diese Tour war über 40 km lang. Auch an diesem Donnerstag begann der Tag früh für uns. Wie immer wurden wir um 4:30 vom Wecker aus dem Schlaf gerissen. An diesem Morgen fiel es uns natürlich besonders schwer aufzustehen, da wir sehr lange wach waren. Aber wir zwangen uns aufzustehen, da wir in Göschenen einen Termin vereinbart hatten.

Luca's Mama erklärte sich nämlich bereit dafür, uns auf der Strecke über den Furkapass zu begleiten. Also packten wir schnell unser Zelt zusammen und machten uns um fünf Uhr auf den Weg. Nach kurzer Zeit waren wir schon bei Wassen vorbei. Da wir am Morgen immer schneller unterwegs waren, dauerte es nicht lange, da waren wir auch schon in Göschenen. Nach fünfminütiger Wartezeit kam auch schon Luca's Mama. So konnten wir auch unsere elf kg schweren Rucksäcke durch einen Tagesrucksack austauschen. Während wir nach Einkaufen beim Bäcker losliefen, brachte Luca's Vater die Rucksäcke auf die andere Seite des Furkapasses, ins Wallis. So ohne Last fiel es uns leichter, unseren Weg fortzuführen. So ging es auch gar nicht so lange, bis wir Realp erreichten.

Hier begann dann auch unser Aufstieg in Richtung Furkapass. Der Aufstieg dauerte über dreieinhalb Stunden. Die Strecke von Realp bis zum Furkapass war knapp zehn Kilometer lang und es ging durchgehend ein Stückchen aufwärts. Somit waren wir auch froh, als wir endlich auf dem höchsten Punkt unserer Strecke ankamen. Von dort aus ging es weitere zehn Kilometer weiter bis hin nach Oberwald. Bei dieser Strecke ging es praktisch nur noch geradeaus und abwärts. Trotzdem machte sich aber bei uns immer mehr die Erschöpfung bemerkbar. Hinzu kam, dass Mischa bei abwärtslaufen starke Knieschmerzen bekam. Sonst kamen wir aber trotzdem alle heil in Oberwald an. Nach kleinem Einkauf ging es für uns auch schon wieder weiter

Richtung Ulrichen. Trotz Knieschmerzen kämpfte sich Mischa tapfer durch und so erreichten wir Ulrichen um sechs Uhr abends.

Dort gingen wir wie auch die anderen Tage etwas Essen. Das Essen am Abend war immer sehr wohltuend.

Nach dem Essen in dem nahegelegenen Restaurant liefen wir zurück zum Campingplatz, den wir schon am Morgen gebucht hatten. Dort ging es für uns kurz duschen und danach trafen wir schon Lucas Grosseltern. Diese wohnen in Sion und kamen Lucas Mama abholen. Wir gingen noch kurz etwas Trinken mit ihnen. Zurück beim Campingplatz gingen wir auch schon schlafen.



## Freitag

Dieser nächste Morgen fing ziemlich kalt an. Wie bisher jeden Morgen fiel es uns wiederum schwer aus den Federn zu kommen. Diesen Morgen schliefen wir sogar noch einmal ein. Daher wurde es ein bisschen später, bis wir unser Zelt eingepackt und losgelaufen waren. Diese Etappe führte uns von Ulrichen bis ins Brigerbad. Dies ist eine Strecke von über 40 Kilometern zu laufen, grösstenteils zwar geradeaus aber trotzdem eine ordentliche Challenge. Heute waren wir aber motivierter als auch schon, da wir gestern den Kanton Wallis endlich erreicht hatten. So marschierten wir also weiter. Nach einer ca. sieben stündigen Laufzeit mit Pausen dazwischen erreichten wir Fiesch. Dort hatten wir uns mit Luca's Mama und Grossmutter verabredet. Von Fiesch aus konnten wir eine kürzere Strecke mit dem Auto fahren, da wir sonst über 1000 Höhenmeter hätten erklimmen müssen, wozu wir nicht in der Lage waren.

In Mörel angekommen gingen wir ein Eis essen und redeten ein bisschen. Das Eis war ein kleiner Stimmungsheber und so liefen wir etwas fröhlicher bis nach Bitsch. Die brütende Hitze die herrschte machte uns beiden ein wenig zu schaffen. Es war über 35 Grad heiss. Durch die Hitze und auch den schlechten Schlaf wurden wir zunehmend erschöpfter. Trotzdem liefen wir bis Bitsch und weiter in Richtung Naters. Der Weg nach Naters führte uns entlang der Rhone. Nach einer kurzen Pause in Naters liefen wir noch die letzten paar Kilometer bis nach Brigerbad. Nachdem wir wieder einmal den falschen Weg gegangen waren und alles zurückkehren mussten,

waren wir beide an einem Tiefpunkt. Trotzdem kämpften wir uns weiter durch bis nach Brigerbad, wo wir auf einem Campingplatz übernachten konnten.

Zum Abendessen gab es Brötchen mit Fleisch und Käse. Wir waren beide froh, dass wir diesen Tag insgesamt so gut meistern konnten. Wir sind ziemlich früh angekommen in Brigerbad und konnten deshalb noch ein bisschen Freizeit genießen auf dem Campingplatz. Wir haben viel gelacht und die Laune war deutlich besser. Einerseits weil wir im Wallis waren und keinen Druck mehr hatten andererseits aber auch, weil wir mit weniger Gepäck und mehr Begleitung laufen konnten. Immer wieder sahen wir Luca's Familie und so hatten wir immer etwas zum bereden. Mischa und Luca redeten am Anfang der Woche mehr über unser Ziel und wie wir es am besten meistern können. Am Ende der Woche lag der Fokus mehr auf privaten Dingen wie unsere Klasse, oder Personen die wir gut kennen. Obwohl sich die Beiden seit dem Kindergarten kannten kam noch einmal eine ganz andere Seite der Beiden hervor. Die ehrgeizige Seite nämlich. Noch nie war ich so nah an meinen eigenen Grenzen.



### Samstag

Noch 55 Kilometer bis nach Sion. Das war unsere Motivation als wir an diesem Samstag in der Früh aufstanden. Wiederum standen wir an diesem Morgen ziemlich früh auf. Um sechs Uhr morgens waren wir schon unterwegs. Die heutige Strecke sollte uns über Raron bis nach Susten und weiter führen. Da wir noch nicht genau wussten, wo wir diese Nacht zelten sollten, liefen wir einfach los. Der Weg war ziemlich schön zu laufen. Er führte uns die ganze Zeit der Rhone entlang. Zudem war der Weg auch nicht anstrengend, was uns natürlich sehr erfreute.

Kurz vor Raron trafen wir auf Lucas Mutter und Grosseltern. Zu unserer Überraschung waren sie nicht alleine, sondern auch Lucas Papa und Lucas Schwester waren dort. Das erfreute uns natürlich und hob auch unsere Stimmung wieder an, die nach 15 Kilometern laufen nicht mehr die Beste war. Gemeinsam gingen wir etwas kühles Trinken und kurze Zeit später setzten wir unseren Marsch entlang der Rhone fort. Dieses Mal nicht alleine, denn Lucas Mama und Lucas Schwester begleiteten uns die nächsten 15 Kilometer bis hin nach Susten. Um die Mittagszeit erreichten wir Susten. Dort erwarteten uns wiederum Lucas Verwandte.



Nach einer kurzen Pause liefen wir aber auch direkt weiter. Auch diesmal liefen wir nicht alleine, denn Lucas Papa erklärte sich bereit, sicher einmal die nächsten zehn Kilometer bis nach Chippis mitzulaufen. Da es extrem heiss war, gerieten wir schnell ins Schwitzen und wurden auch schnell erschöpft. Nach zwei weiteren Pausen erreichten wir aber endlich Chippis. Zum ersten Mal wurde uns richtig bewusst, wie nahe wir der Stadt Sion schon waren. Das entflamte neue Hoffnung in uns, denn könnten wir Sion schon heute erreichen?

Nach kurzem Überlegen dachten wir, dass es einen Versuch wert wäre. Also setzten wir unseren Weg gegen halb drei Uhr nachmittags fort. Der Weg führte uns wie schon der Grossteil unserer Etappe der Rhone entlang. Die nächsten acht Kilometer legten wir in einer Stunde zurück. Nach diesen acht Kilometern in einer Stunde, was einem Mordstempo entspricht, gönnten wir uns eine Pause und setzten uns hin. Dies stellte sich als ziemlich schlechte Idee heraus, denn als wir nach einer 15minütigen Pause wieder aufstanden, konnten wir kaum noch laufen. So machten wir unser Tempo von vorhin wieder wett. Die nächste halbe Stunde liefen wir also im Schneckentempo dahin.

Auch ein Magnesiumpulver auf dem Weg konnte uns nicht auf die Sprünge helfen. So setzten wir unseren Weg über eine Stunde weiter fort, bis wir endlich die Stadt Sion erblickten. Dies gab uns wenigstens ein bisschen Motivation unseren Weg fortzuführen, obwohl uns wirklich alles wehtat. Nach einer weiteren langen halben Stunde hatten wir Sion auch endlich erreicht. Da wir danach wirklich keinen Schritt mehr laufen konnten, liessen wir uns von Luca's Grossvater abholen. Zuhause bei Luca's Grosseltern angekommen gab es eine Flasche Siegerbier für uns. Nach einer warmen Mahlzeit ging es für uns auch bald schon schlafen.

Wir waren todmüde aber trotzdem überglücklich, dass wir es geschafft hatten und morgen nicht mehr so früh aufstehen mussten. Das Bett war eines der Highlights des Tages. Obwohl wir immer schnell einschliefen an den Tagen, weil wir extrem müde waren, war das Zelt nicht der bequemste Schlafplatz. Die Regeneration war also auch nicht die Beste. Wir hatten jeden Tag Schlafmangel um unser Ziel des Tages zu erreichen.





### Sonntag

Am Sonntag konnten wir das erste Mal seit einer Woche wieder genug schlaf zu uns nehmen. Wir nutzten das frische Wasser, das weiche Bett, die Dusche und das Essen in vollen Zügen aus. Wasser von einem Supermarkt ist bei weitem besser wie Wasser von einem Brunnen. Auch eine Toilette zu haben und nicht eine suche zu müssen war Luxus pur. Luca's Grossmutter kochte uns noch etwas leckeres bevor es für uns wieder mit dem Auto zurück nach Appenzell ging.

Obwohl Mischa sonst nie Heimweh hat, war er überfroh wieder nach Hause zu gehen. Insgesamt war dieses Projekt für uns das Beste, welches wir machen konnten. Obwohl es durch die ganze Woche nicht leicht war, nicht aufzugeben hat man mit sich mit viel Durchhaltevermögen durchgekämpft. Es war ebenfalls eine neue Erfahrung den Weg zu finden und sich zu trauen andere Menschen um Hilfe zu bitten, wenn man nicht mehr weiter wusste. Dieses Projekt war für uns auch eine Lebensbereicherung und hat uns stolz gemacht. Man kann später über Dinge lachen, die man gar nicht lustig fand. Und es bleiben Erinnerungen bis zum Abwinken. Zur Frage würden wir dieses Projekt noch einmal machen? Auf keinen Fall mit 280 Kilometer in 6 Tagen. Aber auf jeden Fall mit der Hälfte.

Auch heute noch, 5 Monate nach dem Projekt, werden wir immer wieder angesprochen und gelobt. Wir sind ziemlich offen mit unserem Projekt und freuen uns, wenn sich jemand dafür interessiert.

Man kann ebenfalls Bezug auf die heutige Corona Zeit erstellen. Es ist eine sehr gute Alternative zu Ferien am Strand. Es ist definitiv weniger ausruhend, aber man erforscht die wunderschöne Schweiz und kann es geniessen. Man kann auch seinen Kopf ein bisschen vom Alltag ablenken. Diese Wanderung wäre aber im Frühling nicht möglich gewesen. Mischa und Luca sind heilfroh, dass sie diese Erfahrung machen konnten.

