



Bunt wie das
Laub: die beste
Ausrüstung
für Herbsttouren



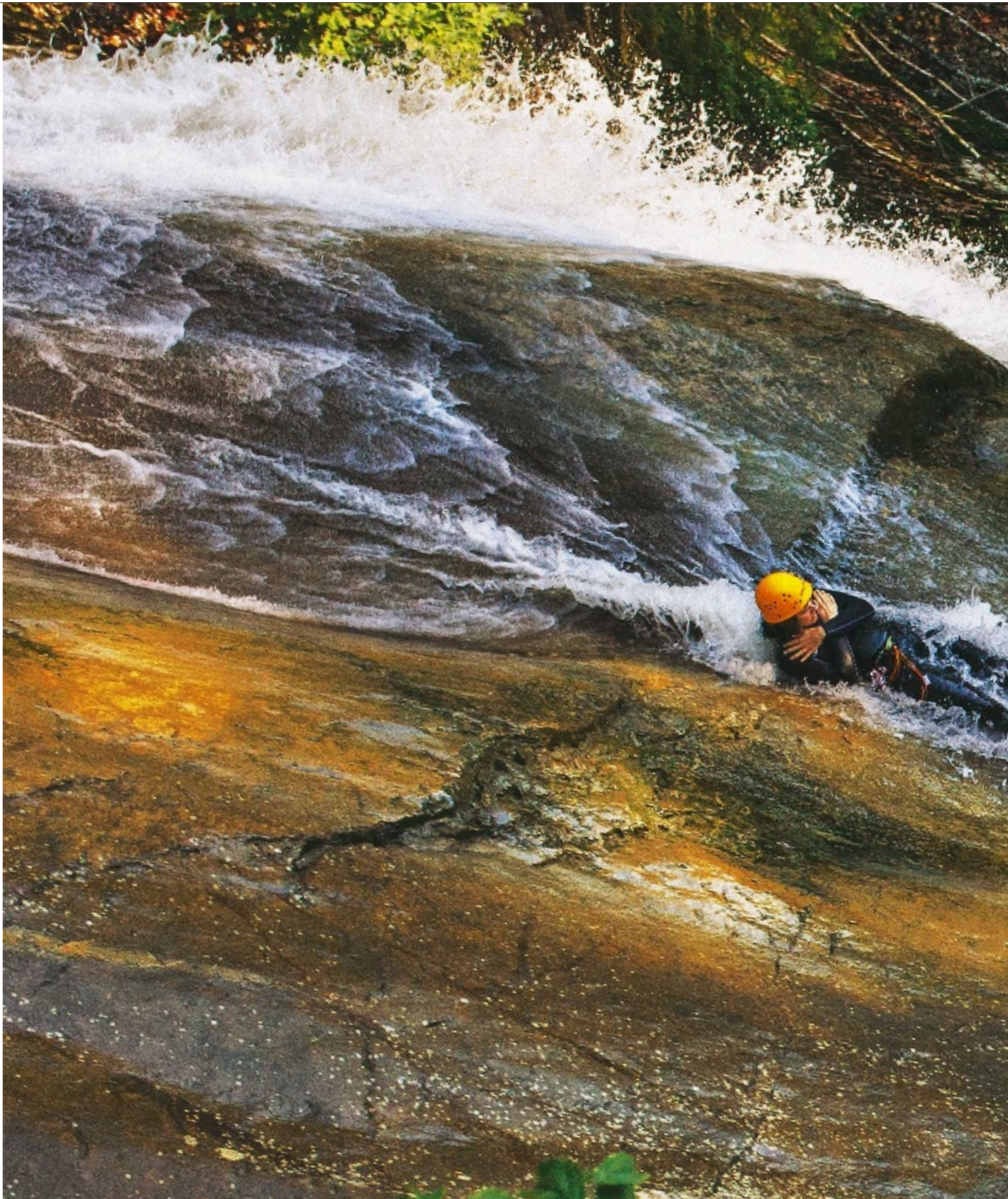
Tschüs, Schweine-
hund: So joggen
Sie durch die kalte
Jahreszeit

OUTDOOR

Einmal Abenteuer, bitte: Wie eine
Großstädterin das Draußensein neu entdeckt –
in den Höhen und Tiefen des Allgäus

Von Vivian Alterauge; Fotos: Patrick Ohligschläger

Hinein ins wilde
Wasser: die
Starzlachklamm
in der Nähe
von Sonthofen





Starzlachklamm

Nase zu und durch:
Canyoning besteht
aus den Disziplinen
Abseilen, Springen,
Rutschen – geschützt
mit Neoprenanzug





Edelsberg

Tunnelblick: Von der Gundhütte bei Pfronten geht es hinab ins Tannheimer Tal. Hinter der *stern*-Redakteurin Alterauge rollt Paulina Wörz, MTB-Marathon-Europameisterin

Da sitze ich nun, der Sattel unter mir federt, ich bin auf dicken Reifen unterwegs. Das Rad glänzt silbrig in der Sonne. Mir nützt das leider nichts. In Hamburg fahre ich regelmäßig Rad, ich mache Yoga und Krafttraining. Bis gestern habe ich von mir behauptet, ich sei fit.

Um mich herum, da bin ich mir sicher, leuchtet das Allgäu in seinem schönsten Panorama. Blau der Himmel, schiefergrau die Berge, glänzende Wiesen. Ich aber fahre der Anstrengung geschuldet mit Tunnelblick, sehe nur den Kies unter mir.

Mit klebrigem Haar und glühenden Wangen komme ich oben an. Oben, das ist bloß der Scheitelpunkt für einen Pfad hinab in den Wald, wieder keine Aussicht, immerhin: geschafft. Ich blicke auf einen matschigen Weg, aus dem Steine hervorragen und Wurzeln – wie dünne Ärmchen aus der Unterwelt. Ich male mir aus, welche Körperteile wie kompliziert brechen könnten. Ich löse die Zeigefinger von den Bremsen und rolle – oder eher rutsche – dem Abhang entgegen. Runter, nur runter.

Es ist nicht so, als sei ich zufällig oder unwissend an diesen Ort gereist. Ich wollte mal wieder Bergwälder riechen, wie in den Wanderurlaube meiner Kindheit. Wollte beweisen, dass ich Flachlandsportlerin auch mit Höhe umgehen kann. Ich sehnte mich nach einer Herausforderung, keiner Überforderung. Als die Redaktion eine Freiwillige für die Allgäupartie suchte, kam mir das ganz gelegen.

Eigentlich ist Reisen für mich Synonym für: Städte besuchen. Ich fülle meinen Kopf gern mit Eindrücken aus Architektur, Museen sowie Ess- und Trinkkultur. Seit Kurzem aber schicken mir Freunde häufig verträumte Fotos von ihren Gipfeltouren, Wald- und Wiesenurlaube.

Städter mit dieser Neigung werden heute die neuen Romantiker genannt, ihr Gebaren hat schon einen Fachbegriff: „Landscape“, nach dem Naturschriftsteller Robert Macfarlane. Sie wollen das Draußen neu entdecken, dem Eskapismus frö- ➤



Bad Hindelang

Auf und ab
am Fels:
Der Klettersteig
verlangt starke
Arme

Edelsberg

Das Moos sollte
man als
Mountainbiker
meiden – Rutsch-
gefahr. Ist die
Abfahrt überstan-
den, gibt's eine
Brotzeit in der
Kalbelehof Alpe,
Pfronten
(oben, Mitte)

Tannheimer Tal

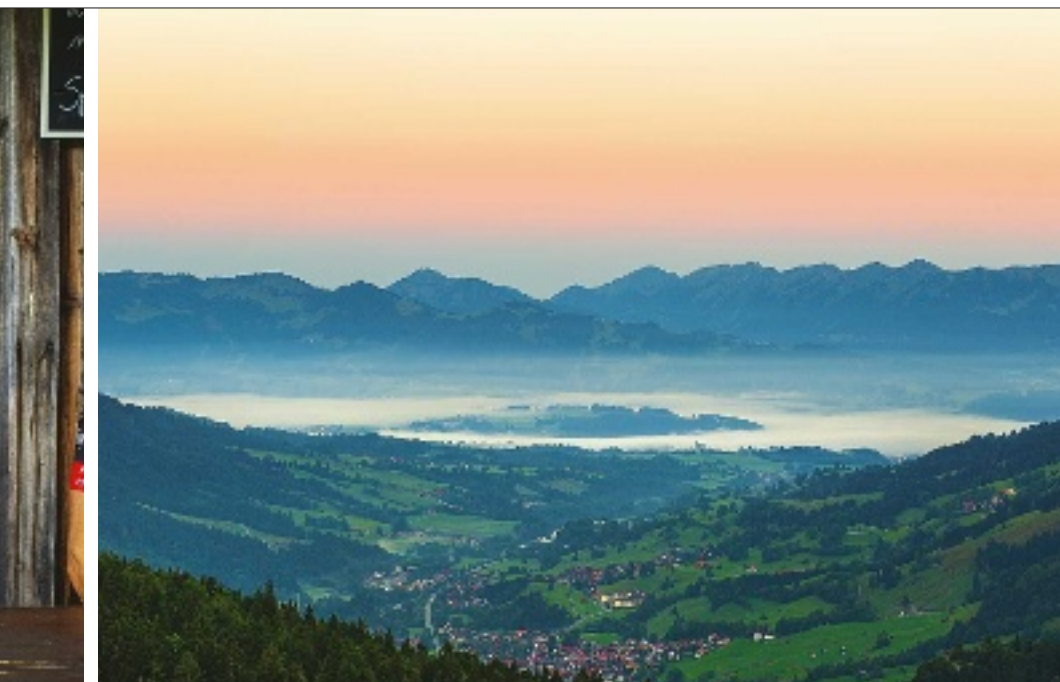
Wanderin im
Nebel: Die Sicht
im Allgäu kann
gerade im Herbst
manchmal
getrübt sein



nen, um urbane Sorgen und Ärgernisse im Wald zu vergraben. Die schmutzige und brutale Welt für einen Moment einfach hinter den blau getünchten Berggipfeln verschwinden lassen. Zwar habe ich bislang keine Fluchtreflexe verspürt, bin eher eine Betonromantikerin. Ein kleiner Outdoortrip wird meine Stadtliebe schon nicht trüben. Vier Tage, fünf verschiedene Sportdisziplinen, so der Plan. Alles aufholen, was mir bislang entgangen ist. Wandern, Klettern, Mountainbiking, Canyoning und Segeln. Ein Wandeln zwischen den Elementen, Wasser, Luft und Erde – das klingt nach genug Input für den Kopf.

Meine erste Mountainbike-abfahrt endet sehr ruckelig und rutschig, es dauert, bis ich im Tal zum Stehen komme. Keine Knochenbrüche, nur ein blauer Fleck auf dem Schienbein.

Am zweiten Morgen, wieder auf dem Rad, wage ich mich zum ersten Mal aus meinem Tunnelblick heraus. Ich passiere sanftgrüne Wiesen und schiefe Fachwerkhäuschen. Auf den hölzernen Balkonen blühen Geranien. Ich überfahre zum ersten Mal eine Wurzel, ohne zu bremsen, strample am Ufer eines Sees entlang, auf dem eine Schwanenfamilie treibt. Ich brems, mache ein



Foto, aber das Bild wird der Natur nicht gerecht. Ich lösche es und stecke mein Handy für den Rest des Tages weg. Die Luft riecht süßlich, fast modrig. Indisches Springkraut, lerne ich, ein Unkraut mit pinkfarbenen Blüten, das beinahe überall am Wegesrand wächst. Es wird zum olfaktorischen Wegweiser.

Zum Gipfel will ich das Rad diesmal fahren, auf den Berg Riedholzer Kugel, höchster Punkt im Westallgäu. Doch wieder unterschätze ich die Steigung. Schon als Kind war mir das Bergauf zuwider. Meine Eltern versuchten mich mit Almdudler auf ihren Wandertouren zu locken, ich aber täuschte oft Wachstumsknieschmerzen vor, um früher ins Tal zurückzukehren. Einen kurzen Moment wünsche ich mir, ich könnte auch jetzt, auf dem Rad, Knieprobleme simulieren. Als ich vor Erschöpfung beinahe rückwärts rolle, steige ich ab und schiebe das Rad. Den Gipfel erreiche ich zu Fuß.

Am Nachmittag dann Kontrastprogramm: eine Segelstunde auf dem Großen Alpsee. Das Wasser liegt ruhig da, ich spüre kaum Wind am Ufer. Doch erneut täusche ich mich: Der Wind bläst in die Segel, wir fahren zickzack, um in die richtige Richtung zu kommen. Ich darf lenken, aber als das Boot in eine

Schiefelage gerät, gefühlt kurz vorm Kentern, übernimmt der Segellehrer wieder. Für den Rest der Tour habe ich frei.

Am Abend schlafe ich früh ein. 23 E-Mails, 17 Whatsapp-Nachrichten – alle bleiben ungelesen.

Tags drauf lerne ich die Berge von ihrer schroffen Seite kennen. Klettern, an einer Felswand über Bad Hindelang. Ich habe keine Angst vor Höhe und einen festen Tritt. Meiner Armkraft traue ich allerdings weniger. Aber dafür ist Albert da, mein Bergführer. Albert mag 60 oder 70 sein, Falten wie Felsspalten durchziehen sein Gesicht. Er sagt: „Vivian, wir schaffen das zusammen.“ Ich steige ins Klettergeschirr. Die ersten 20 Minuten des Steigs wandern wir. Als ich meinen Karabinerhaken zum ersten Mal im Drahtseil einhänge, rechne ich mit Schweißhänden, aber plötzlich werde ich ganz ruhig. Ich steige, mal rückwärts, mal frontal zur Wand, hinab und hinauf, und wenn ich nicht weiß, wohin mit meinen Füßen, zeigt Albert auf den nächsten Tritt. Einmal bröckeln mir kleine Steine entgegen, ich schaue ihnen hinterher, wie sie in den Abgrund fallen, 100, 200 Meter.

Ich entdecke eine nachtblaue Blüte, die aus einem Felsspalt treibt. ➤

Bad Hindelang
Ausblick im
Morgengrauen
über die
Allgäuer Alpen

Mein Schiff.

Buchen Sie
den Unterschied.



PREMIUM
ALLES INKLUSIVE
*Ohne Aufpreis**

Nur *Mein Schiff*® hat **Premium Alles Inklusiv** an Bord. Erfahren Sie mehr in Ihrem Reisebüro, auf www.tuicruises.com oder unter +49 40 60001-5111.



TUI Cruises

* Im Preispreis enthält ein ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein deftiges kulinarisches Angebot und Markengüter in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Kinderbetreuung, Unterhaltung und Trinkgelder. | ** Preis-Preis (inklusive Kabinenpreis) für 10 Tage p.P. bei 2-Berger-Kabine, einer Balkonkabine ab 1000 Euro. | TUI Cruises GmbH | Alsterarkadenplatz 1 | 20527 Hamburg | Deutschland

Selten habe ich mich über Blumen so gefreut. Am Überhang, der schwierigsten Stelle des Steigs, beobachte ich eine junge Frau, die ein Selfie macht. Als meine Arme anfangen zu zittern, zieht mich Albert an meinem Klettersteigset, als wäre ich ein störrischer Esel. Ich hieve meine Füße auf die Tritte im Fels – und dann bin ich oben. Dort steht ein kleiner Junge, der mit seinem Vater unterwegs ist, und bietet mir einen Schokoriegel an. Als müsste ich getröstet werden. Ich blicke auf das Tal hinab, die Spielzeugtannen und Spielzeughütten. Und mache eines dieser verträumten Gipfelbilder. Ich genieße die Ruhe. Es ist sehr schön.

Für den Nachmittag sieht das Programm Canyoning in der Starzlachklamm vor. Wir steigen in eine Schlucht hinab, durch die ein Gebirgsbach fließt. Als ich den dreitagebärtigen Guide Sebastian frage, ob er auch klettere, sagt er, das mache sein Kopf nicht mehr mit, von heute auf morgen sei das passiert. So etwas kommt vor in den Bergen.

Canyoning, möchte ich daraus schließen, ist harmlos. Durchs Wasser waten oder schwimmen, über glitschige Felswände hinabrutschen oder springen, abseilen. Die Schlucht sieht recht friedlich aus. Um die Felsen gedeiht grüner Farn. Bei der



Großer Alpsee

Die Deutschlandfahne ist zerfetzt, aber das muss so sein, erklärt Segellehrer Kai Rebbert (r.), das sei ein Zeugnis des kräftigen Winds

ersten Rutschaktion schießt mir zu viel Wasser in die Nase, beim Abseilen bin ich beinahe enttäuscht, so schnell ist es vorbei. Den Fünfmetersprung vom Felsen lasse ich aus. Ansonsten bin ich zufrieden mit mir, als ich mich aus dem Neoprenanzug herausschäle.

Eine gewisse Routine setzt ein, ich steige wie selbstverständlich in meine Outdoorhose, dieses Stück Funktionskleidung, das mir vor wenigen Tagen noch fremd war. Da ging ich zum ersten Mal in ein Fachgeschäft, verbrachte 45 Minuten damit, mich zu orientieren und diese Funktionskleidungsfachsprache zu verstehen. Zugleich hatte ich regelrecht Angst, völlig überausgestattet in die Berge zu fahren. Wie Leute, die

im Cocktailkleid ins Experimentaltheater gehen oder mit Stiletto zum Konzert. Beim Probetragen meines Tourenrucksacks vor Freunden lachten die mich aus.

Doch als zur morgendlichen Wanderung im Tannheimer Tal der Nebel in feinen Tropfen auf meine Jacke perlt, ergebe ich mich dem Draußengefühl. Mit schnellen Schritten steige ich einen Weg empor, schon drei Tage Bergtraining haben meine Beine für den Anstieg gekräftigt. Um mich herum erahne ich die Gebirgsgipfel, meine Gedanken kreisen vor allem um: Sport. Da gibt es diese letzte Herausforderung.

Noch mal Mountainbiking, jetzt auf dem Edelsberg, mit der Europameisterin im MTB-Marathon, Paulina Wörz, eigentlich Mathelehrerin. Eine kleine, sehnige Frau von 34 Jahren, deren Gesicht kurze braune Locken rahmen. Vor zehn Jahren habe sie sich ihr erstes Bergrad gekauft, sagt sie. 2011 fuhr sie dann bereits über die Alpen und bestritt ihr erstes Rennen. „Früher bin ich nur zum Supermarkt oder in die Kirche mit dem Rad gefahren.“ Wörz federt den Abhang hinab, ich, so mahnt sie, solle schieben. Zu gefährlich. Als ich dennoch einen flachen, wurzeligen Hang hinabrolle, ist sie begeistert. Wir radeln durch ein Tal, der Wind bläst in die Ohren. Wir durchqueren einen Fluss, die Füße sind nass – egal, die trocknen auch wieder.

An einer Hütte kehren wir ein, um uns herum bimmeln Kuhglocken. Eines der Jungrinder läuft in Richtung Terrasse und wirft dabei ein paar Fahrräder um. Die Landjägerwürste schmecken nach wilden Kräutern, das Glas mit alkoholfreiem Bier ist nach wenigen Zügen leer. Meine Beine stehen schwer unter dem Tisch.

Ich erwische mich dabei, wie ich anfangs, über die vergangenen Tage verklärt nachzusinnen. Da vibriert es in meiner Tasche. Eine SMS meiner Schwester. Sie freue sich auf unsere Reise nach Kopenhagen am nächsten Wochenende. Ach ja, Kopenhagen. Zeit, den Kopf zu füllen. Ich steige wieder auf mein Rad. Schon wenige Hundert Meter später habe ich Kopenhagen vergessen. ✨

● HIER LOCKT DAS ABENTEUER DIE BESTEN TIPPS FÜRS ALLGÄU

ÜBERNACHTEN

Naturlandhaus Krone Umgebautes Bauernhaus mit Wellnessbereich und guter Küche. DZ/F ab 98 Euro, Maierhöfen, Kirchweg 2, Tel. 08383/254, www.naturlandhaus-krone.de

Hotel Sommer Großes Vier-Sterne-Haus. Neuschwanstein liegt um die Ecke. DZ/F ab 162 Euro, Füssen, Weidachstraße 74, Tel. 08362/914 70, www.hotel-sommer.de

Gundhütte Die Hütte liegt auf 1180 Meter am Edelsberg, hat einen Indoorspielplatz und eine große Terrasse. Ü/F ab 23 Euro p. P., Tel. 08363/1777, www.gundhuetten.de

ESSEN

Dampfbierbrauerei Selbst gebräutes Bier aus Kupferkesseln,

zünftige Mahlzeiten. Oberstdorf, Bahnhofplatz 8, Tel. 08322/89 08, www.dampfbierbrauerei.de

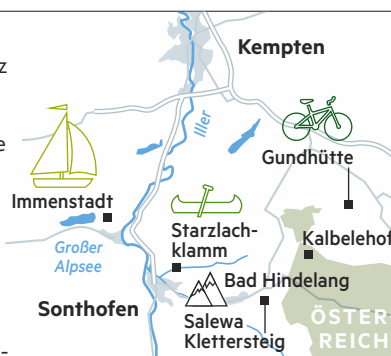
Kalbelehof Alpe Rustikale Hütte mit Brotzeit und Kuchen. Juni bis September, im Vilstal.

AKTIV

Bergführerbüro Hindelang Tipp: die zweitägige Einsteigertour mit Hüttenübernachtung. Nur im Sommer. Tel. 08324/95 36 50 www.bergschulen.de

MAP-Erlebnis Rafting und Canyoning für Anfänger und Fortgeschrittene. Tel. 08326/245 0139, www.map-erlebnis.de

Mountainbike Auf www.allgaeu.de lässt sich eine Tourenkarte herunterladen;



außerdem sind dort die Radververleiher aus der Region gelistet.

Wassersportschule Oberallgäu Bei Kai Rebbert kann man Boote mieten oder Kurse belegen. Immenstadt, Seestraße 15, Tel. 08323/522 00, www.wassersportschule-oberallgaeu.de