



**Abenteuer**

# *Pacific Crest Trail*

*Aufzeichnungen vom Wegesrand  
von Andrea Dorner*

**Diese Sammlung an Texten entstand während meiner Vorbereitung und während der Wanderung auf dem PCT. Sie fasst die ehemalige Webseite so gut wie möglich zusammen, allerdings ohne die zahllosen Bilder. Wer mag, wird sich aber auch ohne sie mit mir auf dieses ganz besondere Abenteuer begeben können. Viel Spaß beim Lesen!**

### *Darf ich vorstellen: Der Pacific Crest Trail*

Der Pacific Crest Trail (PCT) ist ein legendärer Fernwanderweg, der sich über 4.270 Kilometer von der mexikanischen Grenze in Kalifornien bis zur kanadischen Grenze in Washington entlang der Westküste der USA erstreckt. Er gilt als einer der schönsten und anspruchsvollsten Fernwanderwege der Welt.

#### **Ein Blick in die Geschichte**

Die Idee für den PCT entstand bereits in den 1930er-Jahren. Clarence M. King schlug damals einen durchgehenden Wanderweg entlang der Gipfel der Sierra Nevada und der Kaskadenkette vor. Im Jahr 1968 wurde der PCT durch den "National Trails System Act" offiziell als einer der ersten National Scenic Trails ausgewiesen, und die eigentliche Arbeit am Weg begann. Es dauerte jedoch bis 1993, bis der Weg offiziell als fertiggestellt galt. Die Fertigstellung war das Ergebnis jahrzehntelanger Bemühungen von Freiwilligen und Organisationen wie der Pacific Crest Trail Association (PCTA).

#### **Der PCT, eine Reise durch atemberaubende Landschaften**

Der PCT ist in drei Hauptabschnitte unterteilt, die jeweils ihre eigenen einzigartigen landschaftlichen Merkmale aufweisen:

1. **Südkalifornien:** Dieser Abschnitt beginnt in der Wüste und führt durch trockene, sonnenverbrannte Landschaften. Wanderer passieren hier die San Jacinto Mountains und die San Bernardino Mountains. Die Wüste ist hier keineswegs kahl. Es gibt Kakteen, Joshua Trees und bei der richtigen Jahreszeit auch eine wunderschöne Blüte. Die Trockenheit erfordert eine gute Planung der täglichen Wanderdistanzen und der Wassermenge, die man mittragen muss. In den Bergen kann im Frühjahr noch viel Schnee liegen.
2. **Die Sierra Nevada:** Die Sierra Nevada ist das Herzstück des PCT. Hier durchqueren Wanderer das Hochgebirge mit seinen Granitgipfeln, tiefblauen Bergseen und alpinen Wiesen. Der Weg führt durch Nationalparks wie den Sequoia- und Yosemite-Nationalpark. Die schroffen Berge und die unberührte Natur machen diesen Teil zu einem der landschaftlich schönsten, aber auch anspruchsvollsten Abschnitte. Die Pässe liegen meistens deutlich über 3.000 m und an vielen Tagen sind deutlich über 1.000 Höhenmeter zu bewältigen.

3. Oregon und Washington: Dieser nördliche Abschnitt zeichnet sich durch seine vulkanischen Landschaften, dichte Nadelwälder und schneebedeckten Vulkane aus. Der Weg schlängelt sich durch die Cascade Range. Highlights sind der Crater Lake National Park in Oregon und die wilden, zerklüfteten Landschaften des North Cascades National Park in Washington, die den krönenden Abschluss der Wanderung bilden. Umgestürzte Bäume, Schwärme von Mosquitos und schlammige Wege können diesen von Wald dominierten Abschnitt beschwerlich machen – die Erhabenheit der Vulkanriesen dagegen ist unbeschreiblich.

Die beste Ressource, um sich auf den Trail vorzubereiten, ist die Webseite der PCT-Association:

[www.pcta.org](http://www.pcta.org)



Man merkt der Webseite an, dass hier inzwischen Jahrzehnte an Erfahrung drinstecken. Von den ersten allgemeinen Informationen (FAQ) über hervorragendes Navigationsmaterial (Maps, GPX) bis hin zu permanent aktualisierten Warnungen und Hinweisen zu dem Wegezustand (Trail Conditions) und eventuellen Sperrungen (Trail Closures). Hier kann man auch Kontakte knüpfen zu den Mitgliedern vergangenen „Jahrgänge (classes)“ an PCT-Hikern oder sich anschauen, was als Ausrüstung im Allgemeinen genutzt wird.

Auf dieser Seite findet man auch Informationen zu der Anmeldeprozedur und den „Long Distance Permits“ (<https://permit.pcta.org/>).

Die Übersichtskarten sind hervorragend geeignet, um die erste Grobplanung zu machen, denn sie enthalten auch die Trailheads, an denen man z.B. für Zero-Days aussteigt und sich in einer nahegelegenen Stadt mit neuem Proviant oder Ausrüstung versorgen kann. Mehr detailliert sind dann die GPX-Daten mit Angaben bis hin zu Quellen oder Water-Caches, Übernachtungsplätzen oder Wege-Highlights.



unwegsam. Eine weitere Schwierigkeit ist die logistische Planung. Der Weg führt über weite Strecken durch abgelegene Gebiete, was eine sorgfältige Planung der Essens- und Wasservorräte sowie der Versorgungspunkte erfordert. Insgesamt ist der Weg ein Marathon über mehr als 4000 km, denn der erste ernsthafte Wintereinbruch beendet jedes weitere Vorankommen.

### Die "Thruhiker"

Diejenigen, die den gesamten PCT in einer Saison durchwandern, werden als "Thruhiker" bezeichnet. Jedes Jahr versuchen Hunderte, wenn nicht Tausende, den Endpunkt zu erreichen, aber nur ein kleiner Prozentsatz schafft es, den Weg von Anfang bis Ende zu bewältigen. Die Gründe für das Aufgeben sind vielfältig und reichen von Verletzungen und Erschöpfung bis hin zu unvorhersehbaren Wetterbedingungen.

Für viele liegt neben der Natur und dem Erlebnis auf dem PCT der wahre Zauber in der einzigartigen Gemeinschaft (Trail-Families), die sich auf dem Weg bildet, in der Fremde zu Freunden werden und gemeinsam die Herausforderungen und Freuden des Trail-Lebens teilen.

## Einleitung

Der Trail wird dich nie wieder loslassen. Du wirst ihn verfluchen, weil er dich körperlich und mental an die Grenzen führt. Und du wirst dich verlieben in die Schönheit seiner Berge, Wüsten, Wälder und Gletscher, in das Gefühl absoluter Freiheit.

### August 2021

Es ist so weit, die Entscheidung ist gefallen. Das nächste Weitwanderprojekt ist gefunden. Eine Idee entsteht. Die Corona Pandemie hat anderthalb Jahre lang mein Leben bestimmt. Da dachte ich vor ein paar Wochen intensiv nach, fühlte in mich hinein, versuchte mir einen Überblick über meine Gesundheit zu machen. Dabei stellte ich fest, dass ich ein großes Stück nach hinten gefallen bin. Will sagen, meine Kondition zeigte enorme Defizite und auch mental war eine Grenze erreicht: die Geschehnisse der vergangenen Monate hatten mich sehr gefordert. Doch nun rückte ein Traum in den Fokus meiner Gedanken.

Seit das Weitwandern einen festen Platz in meiner Freizeitgestaltung eingenommen hat, träume ich davon, einmal im Leben nach Amerika zu reisen und einen dieser drei ganz großen Trails zu gehen. Eine verrückte Idee, ein Traum eben.....aber manche Träume können auch wahr werden! Selbst mit 60 Jahren! Nun hat diese üble Pandemie auf schicksalhafte Weise diesen Traum in greifbare Nähe gerückt. Ich kann es selbst noch kaum glauben aber doch, es ist so. Mein Antrag für auf eine 6monatige Auszeit wurde genehmigt. So darf ich Urlaub und Überzeit in einer Kombination von reduzierter Arbeitszeit dafür verwenden, meinen Traum zu realisieren.

Also geht es im April 2022 für 6 Monate nach Amerika. Noch genauer, denn auch diese Entscheidung ist getroffen: Es wird der 4265 Kilometer lange Pacific Crest Trail, kurz PCT genannt. Offiziell Pacific Crest National Scenic Trail. Er durchquert an der Westküste der USA auf seiner

Länge die Bundesstaaten Kalifornien, Oregon und Washington. Also von der mexikanischen Grenze bis nach Kanada hinauf. Durch Wüstengebiete, ausgedehnte Wälder und durch Gebirge hindurch.

Der PCT gilt als der gefährlichste der drei großen Fernwanderwege in den USA und dementsprechend sind es nur etwa 3500 Menschen pro Jahr, die den Versuch wagen, ihn komplett zu gehen - ankommen tun nur wenige Hundert. Mit inspiriert hat mich der Film von Ingo Zamperoni: "Der Wilde Westen zu Fuß - Abenteuer auf dem Pacific Crest Trail". Insbesondere ein Zitat: "Jährlich laufen Hunderte sogenannte Thu-Hiker den Pacific Crest Trail. Im Durchschnitt brauchen sie dafür sechs Monate. Es geht mitten durch die heißeste Wüste Amerikas, vorbei am höchsten Punkt der USA in den Lower 48 und entlang der spektakulärsten Wildnis des Kontinents. Der Pacific Crest Trail ist ein Weg der Superlative und eine Herausforderung in jeder Hinsicht - körperlich und mental. Der Weg ist das Ziel."

Und nachdem ich erst einmal angefangen hatte, mich für den Pacific Crest Trail zu interessieren, fand ich immer mehr und mehr Bestätigung in den Medien, dass es genau dieser Weg sein musste.

Es gibt drei ganz große Fernwanderwege in den USA. Sie werden auch "Triple Crown" Wege genannt: der Appalachian Trail mit 3.500 km Länge, der Continental Divide Trail mit 5000 km Länge und eben der Pacific Crest Trail mit 4265 km. Ich freue mich sehr und habe nun, wie für alles Beste in meinem Leben, wieder einmal 9 Monate Zeit, mich darauf vorzubereiten. Vorfreude ist ein wichtiger Bestandteil einer jeden Reise. Ich hoffe, viele von Euch begleiten mich bei diesem großen Vorhaben.

### **Gedanken zum Weitwandern**

Weitwandern, Extremwandern: zu zweit, in der Gruppe oder allein? Menschen sind unterschiedlich und auch ihre Gewohnheiten. Manche wollen über ihre Wanderung und ihre Erlebnisse erzählen, andere gehen lieber allein, um sich zu finden, um zu sich selbst wieder zu finden. Und wieder andere gehen zu zweit, bilden eine Minigruppe, in der Risiken reduziert und Lasten geteilt werden können. Bei vielen Fernwanderwegen ist man oft tagelang im Hinterland unterwegs. Insbesondere, wenn man allein unterwegs ist, sollte man sich der damit verbundenen Gefahr bewusst sein. Schnell ist man mal umgeknickt oder bricht sich ein Bein.

Auch darf man nicht unterschätzen, welche Menge an Proviant notwendig ist, wenn man mehrere Tage in der Wildnis unterwegs ist. In dem Fall können Wanderer, die zusammen wandern, die Lasten oft besser aufteilen. Doch auch die psychische Herausforderung darf man nicht unterschätzen – deswegen ist es gut, nicht gleich mit einer großen, herausfordernden Tour zu beginnen. Um sich selbst und die eigenen Fähigkeiten und Grenzen nach und nach zu erkennen. Denn eigentlich geht es doch beim Fernwandern vor allem darum, trotz der gelegentlichen Schinderei den Weg und das Erlebnis genießen zu können. Wenn aber der Kopf ständig wo anders ist, einen Heimweh quält, das „mit sich allein sein“ einen belastet oder die Gedanken permanent darum kreisen, wie man den nächsten Tag bewältigt bekommt, dann kann selbst bei körperlicher Fitness der Fernwanderweg zu Last werden.

Spätestens nach der ersten Fernwanderung wird bei den meisten auch die Erkenntnis da sein, wie wenig wir eigentlich wirklich brauchen, um glücklich zu sein. Und wie wenig dessen, was in unseren Wohnungen oder Häusern tatsächlich notwendig ist. Der zunächst aufgezwungene Minimalismus durch das maximal tragbare Gewicht des Rucksacks ist eben auch eine Befreiung von Dingen, von denen man meinte, man bräuchte sie auf jeden Fall.

Doch nicht nur in materieller Hinsicht kann eine Fernwanderung sehr befreiend sein: man kann komplizierte, negative Beziehungen hinter sich lassen, die eingeschränkte Kommunikationsmöglichkeit trennt „Scheinfreunde“ von solchen, bei denen die Freundschaft nicht von regelmäßigen Kontakten abhängt. Auch der immer hektischer und komplizierter werdende Alltag wird ersetzt durch Einfachheit und die Routine des Wanderalltages. Und wer mit offenem Herzen unterwegs ist, wird auch in der Fremde mit offenem Herzen empfangen – solche Begegnungen bereichern und sind das I-Tüpfelchen auf dem Weg.

Ein anderer Aspekt ist das, was man Wertschätzung nennen könnte. Man lernt den Wert jedes Ausrüstungsgegenstandes kennen und schätzen. Aber lernt auch den Wert dessen besser zu schätzen, was man nicht dabei hat – zum Beispiel das bequeme Bett zu Hause. Oder aber wie wertvoll die Begegnung und das Gespräch mit anderen Menschen ist. Und vor allem – es mag nur unbewusst passieren – lernt man den Wert des Selbstvertrauens schätzen. Was einen bei der ersten Fernwanderung noch erschrecken mag, wird mit jeder weiteren Weitwanderung zur Routine, dient als Erfahrung zum Beurteilen neuer Situationen. Dieses Vertrauen in sich selbst ist enorm wertvoll, denn es lässt einen selbst in brenzlichen Momenten einen klaren Kopf behalten, hilft aber auch beim Einschätzen von Risiken und erhöht erheblich die Gelassenheit.

### **09. November 2021**

Das Permit, die Erlaubnis, den PCT zu erwandern, ist gewonnen und der Termin liegt fest: >> Start ist am 05. April 2022 <<. Die Flüge wurden noch am selben Abend gebucht. Was noch aussteht ist das Gespräch vor Ort in der Ständigen Vertretung der USA in Frankfurt - die lassen eben nicht jeden rein ;-).

(Erläuterung: Um den Weg und die Menschen, die einen entlang dieses Weges helfen, nicht übermäßig zu belasten, dürften täglich nur maximal 50 Wanderer starten. Diese Plätze werden ausgelost)

### **19. November 2021**

Das Permit, die Erlaubnis zum Wandern auf dem PCT, ist nun bestätigt. Von der Seite her steht dem Abenteuer nichts mehr im Weg!

### **15. Dezember 2021**

Auch die Langzeitaufenthaltserlaubnis durch die Botschaft liegt vor :-). Ein persönlicher Besuch bei der Botschaft in Frankfurt war dafür notwendig.

### **06. Januar 2022**

Das Neue Jahr hat begonnen und damit steigt die Spannung noch mehr. Nach der zweiwöchigen Fernwanderung auf dem GR 249 in Südspanien bin ich, so oft es ging, zu meinem Arbeitsplatz gelaufen (hin und zurück knapp 20 km). Derzeit bedeutet das mehr noch wie sonst eine Wanderung bei Dunkelheit - es ist eben Winter und die Stirnlampe hat ihren Test bisher perfekt bestanden. Der häufige Regen und die dadurch aufgeweichten Wege haben mich ein wenig zweifeln lassen, ob der im Moment favorisierte Schuh wirklich der geeignete ist. Da werde ich eventuell noch ein paar Testrunden drehen müssen.

Um festzustellen, ob meine bei der Kleidung angewandte Zwiebeltaktik auch beim Schlafsack funktioniert, habe ich die vergangene Nacht im Freien übernachtet. Die Kombination aus zwei Ultraleicht-Schlafsäcken (Radical ULX und ULZ) ermöglicht eine flexible Anpassung an die wechselnden Verhältnisse auf dem PCT. Kalte Füße gab es aber trotz der wohliger-warmen Daunenfüllung. Doch das kommt wohl eher davon, dass der Sprung aus dem Schlafen im immer warmen Haus hinaus in eine Frostnacht eben sehr krass ist.

Neben der Ausrüstung hinsichtlich Kleidung, Zelt und Schlafsack versuche ich auch ein Optimum zu finden bei den Ausrüstungsgegenständen, die heute irgendwie doch auch als notwendig angesehen werden müssen: Kamera, Stativ, Powerbank, Handy, eventuell ein Satelliten-Notrufgerät. Alles will mit Strom versorgt werden - was abseits einer Steckdose in der nächsten Wand herausfordernd sein kann. In den nächsten Wochen möchte ich dazu - wie bereits auf dem Te Araroa Fernwanderweg in Neuseeland verwendet - eine ultraleichte Solarpanel-Kombination ausprobieren. Meine gesamte Ausrüstung soll nur 4,5-5kg wiegen, denn ich will und muss nochmals 4-5 kg Platz haben für Lebensmittel und Wasser. Und mehr als 10, 11 kg Gewicht bei Strecken von bis zu 35-40 km pro Tag will ich mir nicht zutrauen und zuzumuten. Da kommt es also auf jedes Gramm an - man wird zum Grammfuchser dabei ;-).

### **12. Januar 2022**

Alle Startplätze für dieses Jahr sind vergeben. Knapp über 5000 Wanderer sind nobo (north bound), immerhin 10 wandern in die entgegengesetzte Richtung (south bound, sobo). Beginnend Anfang März bis zu meinem Starttermin werden rund 110 Wanderer vor mir aufbrechen. Die meisten brechen nach mir auf, nur ganz wenige starten erst Ende Mai bis Anfang Juni, denn dann ist der Zeitraum bis zum Wintereinbruch an der kanadischen Grenze sehr kurz. Meine Startgruppe am 5.4. besteht aus fünf Männern und zwei Frauen (Texas 2x, England 2x, Canada, Wiesbaden und mich -zwischen 33 und 60 Jahre). Vor uns starten 11 Mitwanderer am Tag vorher und 8 nach uns auf die 1000 km durch die Wüste Kaliforniens.

### **1. Februar 2022**

Die Vorbereitungen gehen weiter voran. Die Tage werden wieder länger und ich drehe inzwischen so oft wie möglich immer größere Runden. So beginne ich, meinen Körper auf das wochenlange tägliche Wandern vorzubereiten. Zusätzlich kann ich dabei die passenden Schuhe testen, denn noch immer habe ich gefühlt nicht das Optimum gefunden.

Zusätzlich habe ich begonnen, mit Dehnübungen meine Sehnen und Füße auf die Dauerbelastung einzustimmen. Ein Gesundheitscheck und der Besuch beim Zahnarzt liegt ebenfalls bereits hinter mir. Mein Fitness-Tracker zeichnet zuverlässig die Trainingseinheiten, aber auch den Schlaf auf. Ein tiefer und erholsamer Schlaf ist auf dem Trail unerlässlich. Auch als Vorbereitung habe ich mir inzwischen zahllose Videos angesehen und an den vorbereitenden "Schulungen" der PCT Association teilgenommen.

Ich muss mir überlegen, wie ich die Versorgungspunkte plane und was ich dort hinschicke. Zum Glück habe ich auf einer meiner Wanderung gute Freunde aus den USA gefunden, die mir auch von dort bei der Organisation helfen werden. Die ersten Ausrüstungsteile von amerikanischen Herstellern (Gossamer) sind schon bei ihm.

Als zusätzliche Sicherheitsmaßnahme werde ich dieses Mal ein **Garmin InReach** Satellitentracker mitnehmen. Damit wird man meine täglichen Fortschritte live verfolgen können. Mir ist vor allem wichtig, dass ich notfalls damit Hilfe rufen kann. Was noch zu überwinden ist: Auswahl des Tarifs für die sechs Monate, Einrichten des Accounts bei Garmin, all die kleinen und großen Hürden in der Software...aber das ist alles nicht unüberwindbar :-).

### 12. Februar 2022

Meine fast täglichen Trainingsrunden zeigen Erfolg. Die Ausdauer führt dazu, dass der Puls auch an Steigungen nicht mehr so nach oben schnellst und ich immer schneller werde. Zudem konnte ich einige Wanderer zum Mitwandern gewinnen, mit denen das Training noch mehr Spaß macht. Am vergangenen Wochenende habe ich dann auch eine 30 km Trainingswanderung den Neckar entlang unternommen. Musste dabei allerdings lernen, dass nicht jeder Weg auf der Karte auch in der Realität einen begehbaren Weg darstellt.

Leider geben auch meine Schuhe bereits auf - das wäre zu früh für eine so lange Wanderung - üblich ist ein Verschleiß von 3-4 Paar Schuhe für den PCT. Eine überraschende Erkenntnis am Rande: In Kalifornien sind die kleinen Gaskartuschen für die Kocher rar. Nach Recherche eines Mitwanderers liegt das daran, dass man das Butan dazu nutzen kann, THC aus Hanf zu extrahieren (Dabbing) und damit BHO (Butane Hash Oil) zu produzieren. Dabei jagen sich die illegalen Drogenköche wohl öfter mal selbst in die Luft. Daher ist seit 2019 in Kalifornien die Abgabe von Butan in Mengen größer 150 ml reglementiert. Es gibt nix, was es nicht gibt....und wir PCT-Wanderer leiden nun unter Kartuschenmangel :-).

### 21. Februar 2022

Neben der körperlichen Vorbereitung gehört auch eine detaillierte Vorplanung zu einem solchen mehrmonatigen Unternehmen. Seit Wochen schon studiere ich den Weg, suche nach Stützpunkten, wo eine Neuversorgung mit Lebensmitteln möglich ist und wo man ggf. Ausrüstung nachkaufen kann. Auch nicht einfach ist es, die passenden Orte zu finden, zu denen man sich kleine Vorratsdepots schicken kann. Meist sind das kleine Postämter entlang des Weges, die nicht immer offen haben. Auch das will berücksichtigt sein.

Die Pacific Crest Trail Association (PCTA) und die Webseite von Halfwayanywhere sind da eine großartige Hilfe, denn Sie fassen Erfahrungen vieler Hunderte Thruhiker und viele Jahre PCT-Wandersaison zusammen. Jedenfalls kann man viele Stunden damit zubringen, denn nicht die ersten 100 Meilen sind die große Aufgabe, sondern die folgenden 4000 Kilometer. Denn umso weiter man nach Norden kommt, desto erfahrener ist man zwar, aber desto länger ist man auch fernab der ursprünglich angenommenen Planung. Die sollte darum zumindest einige feste Punkte enthalten, die man zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen möchte. Das hilft auch dem Team, das einen aus der Ferne begleitet. Damit sie wissen, wie es mir geht und dass es mir gut geht.

### **04. März 2022**

Gestern startete ich früh am Morgen zur bislang längsten Trainingsrunde. Quer über die hochliegenden Äcker und Wälder des hinteren Odenwalds bis hinunter ins Neckartal und später dann natürlich wieder zurück. Die insgesamt 45 km habe ich binnen 8 Stunden gut hinter mich gebracht und freue mich sehr, auch heute Morgen keine Beschwerden zu haben. Selbst die ausgelatschten Schuhe ohne große "Reststabilität" waren kein Problem - der Muskulatur-Aufbau der letzten Wochen hat sehr gut geholfen. Natürlich beflügelte auch das herrliche Wetter mit strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel meine Schritte. Der Bärlauch macht sich an vielen Stellen bereit, den noch nicht von den Laubbäumen beschatteten Waldboden massenhaft zu überwuchern. In der Margaretenschlucht bei Neckargerach rauscht jetzt, am Beginn des Frühjahrs, noch reichlich Wasser die Felsstufen herunter - immer wieder ist diese steile Schlucht ein Ort zum Staunen und Bewundern.

### **07. März 2022**

Heute Morgen, als ich wie viele Male die letzten Wochen, den Weg vom Nachtdienst zurück zu meinem Haus laufe, spüre ich wieder einmal intensiv, welch Glück ich eigentlich habe. Einerseits, dass ich überhaupt diese Gelegenheit bekomme, ein halbes Jahr meine Arbeit bei der Johannes Diakonie aussetzen zu können, aber auch, dass ich überhaupt wieder körperlich in der Lage bin, diese Fernwanderung auf mich zu nehmen. Noch immer hilft mir regelmäßige Krankengymnastik dabei, meine Muskulatur so weit zu stärken, dass sie Teile der Aufgaben übernehmen, die sonst meine Knochen und vor allem Gelenke tragen müssten.

Ich erinnere mich noch gut an meine Anfänge, als ich mit einem dreirädrigen Buggy die Wanderwege entlangwanderte, weil ich selbst einen leichten Rucksack keine vier Stunden tragen konnte ohne Schmerzen. Vom Kloster St. Odilienberg aus bin ich den Elsässischen Jakobsweg entlang gepilgert. Habe den Buggy dabei als Rucksackersatz genutzt und bin an manchem felsigen Wegstück fast verzweifelt. Aber ich habe daraus gelernt – was geht, was nicht geht.

Heute, sieben Jahre später, zerbrechen die steif gefrorenen Blätter des vergangenen Jahres unter meinen Füßen, während ich mich auf den nahenden Sonnenaufgang freue. Inzwischen ist es Anfang März und mein Training auf dem Arbeitsweg ist nicht mehr lichtlos wie vor einigen Wochen noch. Inzwischen leuchten nicht mehr die Augen der Rehe und Hasen und Füchse im Licht meiner Stirnlampe. In der aufkommenden Dämmerung stehen sie am

Waldrand oder laufen durch die noch brachliegenden Felder. Die Luft ist genauso kristallklar wie der Blick hinauf zu den Sternen. Dick bin ich angezogen, spüre aber mit Zufriedenheit, dass mich weder der Anstieg noch die Geschwindigkeit wirklich anstrengen. Statt auf den Körper kann ich mich ganz der Außenwelt öffnen: dem Knirschen des gefrorenen Bodens unter meinen Füßen, der eisigen Kühle des Morgenwind, die im Gesicht sticht. Es ist wenig Feuchtigkeit in der Luft, sodass nur eine dünne Nebelschicht über den Äckern liegt. Sie sind bereits vorbereitet für den nächsten Jahreszyklus aus Wachsen, Reifen und der Ernte. Auf einem alten Apfelbaum, der einsam auf einer Hangwiese steht, sitzt eine Eule. Zu groß ist die Entfernung, um sie deutlich zu erkennen. Doch ihr ungewohnte Ruf schwebt durch die morgendliche Ruhe, bricht sich am nahen Waldrand und verhallt schließlich irgendwo hinter dem nächsten Hügel.

Mir fällt in diesen Tagen auf, wie groß der Unterschied ist zu der Zeit vor vier, fünf Wochen. Da herrschte um die gleiche Zeit noch völlige Dunkelheit. Da konnte es an einem windstillen Morgen fast totenstill sein. Die Tiere der Nacht sind eh nicht so zahlreich in unseren Wäldern. Und die Tiere der Dämmerung schliefen noch. Doch nun, wenige Wochen später, erwacht der Wald während meines Heimweges. Schon bei meinem Start in der Johannes Diakonie beginnen die ersten Vögel zu singen. So trällern die Singdrosseln bereits eine Stunde vor dem Sonnenaufgang heftig. Und in diesen Chor stimmen nach und nach immer mehr Vögel ein, zuletzt Grün- und Buchfink.

Noch schimmert die Sonne durch die kahlen Bäume hindurch, wenn sie langsam über dem Horizont aufsteigt. Doch der Boden des Waldes bereitet sich bereits darauf vor, in farbenfrohe, meist grüne und weiße Flächen getaucht zu werden. Bärlauch und Anemonen bedecken bereits massenhaft den noch lichtdurchfluteten Waldboden, dazwischen gelbe Tupfer des Winterlings und bald violette des Lärchensporns. Doch noch ist es zu zeitig im Jahr für die meisten Frühblüher. Ich bleibe stehen und schaue nach oben. Die letzten Sterne verblassen im schon heller werdenden Blau des klaren Morgenhimmels. Noch leuchtet die schmale Sichel des Mondes, aber bis ich zu Hause bin wird das helle Licht des Sonnentages ihn noch vor seinem Untergang überstrahlen.

Ja, es ist Glück, dass ich dies alles so intensiv spüren darf. Ich bin gut vorbereitet auf den Pacific Crest Trail. Mental und körperlich. Bin eins mit mir und fit für die Strapazen, die da kommen. Nur manchmal wandern meine Gedanken bereits an das Ende des Weges. Wie wird das sein, nach fünf Monaten wieder zurückzukehren ist das „alte“ Leben? Doch jetzt, jetzt freue ich mich vor allem darauf, dass es anfängt! Mit diesen Gedanken verfliegen die letzten Kilometer im lichter werdenden Morgen wie nichts.

### **11. März 2022**

Während die Welt mit steigender Sorge auf die Auseinandersetzung zwischen der Ukraine und Russland schaut, bin ich insgeheim doch froh, bald diesem Nachrichten-Wahnsinn entfliehen zu können. Langsam werde ich auch nervös und mir läuft die Zeit davon, die ich noch für all die Dinge bräuchte, die gefühlt noch zu erledigen sind. Doch ich bin auch geborgen in einem

Kreis von Freunden und meiner eigenen kleinen Familie. Was unerledigt liegen bleibt, wird sich jemand finden, der sich darum kümmert. Die wieder ansteigende Anzahl an Corona-Infektionen und der Umgang damit lässt mich fürchten, dass auch dieses Problem noch längst nicht aus der Welt ist. Hoffentlich holt es mich nicht so kurz vor dem Abflug noch ein!

### 15. März 2022

Mein Kontakt zu Barbara, die vergangenes Jahr den PCT durchgewandert hat, bringt mir noch ein paar wichtige Informationen. Unter anderem, dass sie insgesamt fünf Paar Altra-Schuhe durchgelaufen hat neben zweien, die sie reklamieren musste. Das macht rund 1000 km pro Paar Schuhe - danach sind sie endgültig profillos und auch haltlos.

Wer sich nicht darauf einlassen will, eventuell viel Geld für notwendig werdende medizinische Behandlungen bezahlen zu müssen, sollte eine Auslandskrankenversicherung erwägen. Diese sind für so lange Reisen nicht gerade günstig und können je nach Alter (z.B. >60 Jahre) das Reisebudget merklich belasten. Das liegt u.a. auch an dem amerikanischen Gesundheitssystem, das nicht wie die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland auf einer Solidargemeinschaft beruht.

### 17. März 2022

Eine der letzten großen Trainingsrunden vor dem Start zum PCT. Ich bin von meinem Heimaort über die Burgruine Stolzenfeld zum Neckar hinab gewandert. Gegenüber dann bei Zwingenberg durch die beeindruckende Margaretenschlucht und weiter bis nach Moosbach/Obrigheim. Den Rückweg verkürzte mir ein Freund und so ging es nach einer Pause weiter ab Neunkirchen. Am Ende steckten 51 km in meinen Beinen - ohne dass es mich groß belastet hätte. Ich denke, ich bin fit für den PCT! Die Schneehöhen in den Bergen der Laguna- und San Jacinto Mountains sind glücklicherweise am Schmelzen. Damit wird der erste Teil der Wanderung bis zu Mojave-Wüste in dieser Hinsicht voraussichtlich ungefährlicher (bis dahin sind mehrere Berge und Pässe über 2500m/8300ft zu besteigen; <https://sanjacjon.com/>).

Allerdings sind die Aufräumarbeiten auf dem Weg die letzten zwei Corona-Jahre vernachlässigt worden, so dass wohl viele umgestürzte Bäume den Weg erschweren. Wie es nach Kennedy Meadows in der Sierra Nevada ausschauen wird, muss ich noch abwarten. Bis dahin sind es ja noch einige Wochen und der Schnee sollte hoffentlich dann weitgehend abgeschmolzen sein. Wie jedes Jahr gab es auch dieses Jahr bereits die ersten schweren Unfälle wegen Eis und Schnee auf dem Weg.

### 21. März 2022

Heute stand ein Besuch beim Bürgermeister Jan Frey der Ortsgemeinde Schönbrunn an. Er unterstützt bereits seit längerem aktiv die Spenden-Aktionen von mir. So auch dieses Mal bei meinem Spendenprojekt "Projekt PCT2022". Die Empfänger der Spenden sind "Ärzte ohne Grenzen", die Hospizarbeit in Eberbach und die Johannes Diakonie. Doch natürlich ist beim Treffen in der Gemeindeverwaltung auch das außergewöhnliche Abenteuer, das ich vor mir

habe, Gesprächsthema gewesen. Meine Vorfreude auf diese Wandermonate lässt nicht nur mich lächeln.

### **24. März 2022**

Die Rhein-Neckar-Zeitung (RNZ) berichtet über meine Vorbereitungen zum Abenteuer PCT2022.

### **28. März 2022**

Ein viel zu warmer März in Deutschland geht bald zu Ende. Kommenden Samstag beginnt für mich ein halbes Jahr Wetter in Amerika. Langsam kommt echte Nervosität auf. So lange war ich noch nie "von zuhause" weg und überhaupt....nun habe ich schon Hunderte von Berichten gelesen, zig Filme auf YouTube mir angeschaut - dennoch bleibt die Mischung aus Nervosität und vor allem Vorfreude. Sie hält mich heute Morgen trotz der Müdigkeit nach der langen Nachtdienstzeit noch wach.

Die ersten Wanderer sind auf dem PCT unterwegs und ich kann ihre Berichte lesen und sehen. Die Bedingungen werden von Tag zu Tag besser, denn der Schnee des vergangenen Winters schmilzt dahin. Hoffen wir, dass der zu warme März in Deutschland nicht in einen Feuersommer in der Sierra überleitet. Denn auch in Kalifornien ist es eher zu trocken gewesen. Aber bis dahin sind es erst einmal ein paar Wochen beginnender Frühling. Überhaupt werde ich nicht nur 4265 km nach Norden wandern, nicht nur durch etliche verschiedene Klimazonen laufen, sondern auch den Zyklus von Frühling bis Winterbeginn mitmachen. Es wird einfach spannend!

Die letzte Woche werde ich mich eher wieder ausruhen, regenerieren. Den Rucksack werde ich jetzt einige Male tragen und schauen, was eventuell noch zu verbessern geht. Aber eigentlich bin ich bereit für den Weg. Die Schuhe sind eingelaufen und bereit, mich so weit zu tragen, wie es mir vergönnt ist. Das Ziel ist der Northern Terminus!

### **29. März 2022**

Das Einzige, was jetzt noch verhindern kann, dass ich kommenden Samstag fliege ist....eine Coronainfektion. Also alle kräftig die Daumen drücken, dass der Kelch an mir vorüber geht!

### **31. März 2022**

So richtig tief und fest schlafen schaffe ich kaum noch. Die Nervosität und die Vorfreude steigt immer mächtiger an. Bin jetzt mehrmals durchgegangen, ob ich alles dabei habe - bis hin zur Nagelschere, der Sonnenbrille und Signalpfeife! Des Weiteren habe ich mich intensiv damit auseinandergesetzt, ob nun eine Prepaid-World-SIM-Card Sinn macht oder ein Mobilfunk-Vertrag vor Ort - gar nicht so leicht. Und das mit dem "Bilder auf die Festplatte sichern" funktioniert jetzt auch. Daneben war ich jetzt mehrmals mit dem vollgepackten Rucksack unterwegs und habe auch den Rucksack-Regenschirm dabei ausprobiert. Also, was jetzt nicht geregelt ist, das muss entweder dann auf dem Trail erledigt werden....oder muss warten bis in ein paar Monaten. Noch zwei Tage.....

### 01. April 2022

Letzte Nacht vor dem Start ins Abenteuer! Juhu, mein Corona-Selbsttest ist negativ. Also....das heißt, ich habe kein Covid-19! Wichtige Voraussetzung, um überhaupt in die USA zu gelangen. Heute war die letzte Nacht im eigenen Bett für viele Monate. Ein seltsames Gefühl! Allerdings überwiegt die Freude nun, dass es bald los geht.

Morgen die lange Flugreise hinüber an die Ostküste Amerikas und weiter nach Seattle. Dort zu meinem Bekannten Armin und am 5.4. dann so früh wie möglich an den Ausgangspunkt des PCT. Denn am liebsten möchte ich am Erste Tag gleich Lake Morena erreichen (32 km). Ich möchte so schnell wie möglich die staubige, windige und vermutlich etwas eintönige Landschaft rund um Campo hinter mir lassen und in die Berge kommen.



Ach ja: Ich habe die beiden Paar Schuhe, mit denen ich trainiert habe, heute in den Mülleimer geworfen - sie waren wirklich am Ende! Und weil in einem großen Rucksack sich allzu schnell Dinge ansammeln, die man nicht wirklich braucht und immer etwas mehr Unordnung herrscht, bin ich vom 60-Liter Lumina auf den mit nur 45 Liter umgestiegen. Alles, was ich brauche, passt hinein. Und für den Bären-Kanister (das kommt dann später auf der Tour) wird sich auch ein Platz finden!

### Sonntag 4. April in Seattle und die ersten Meilen

Ich wache nach fünf sehr gut geschlafenen Stunden erholt um 4:30 Uhr Ortszeit auf. Alle schlafen natürlich noch, so geht es für mich ganz leise nach Nachtdienstmanier ans Auspacken des Gepäcks. Einen Überblick verschaffen und schon mal unnötige Verpackung entfernen. Das sieht alles gut aus und ich weiß, was es heute zu erledigen gilt: die Geschäfte sind hier auch sonntags geöffnet.

Nach einem super leckeren Frühstück mit himmlisch gut duftendem, frisch gebackenem Brot ging es zusammen mit Armin und Familie in die Stadt und ich konnte letzte Besorgungen machen. Campinggas Kartuschen, ein paar wasserdichte Überziehhandschuhe, die legendären "much potato's" und last but not least eine amerikanische SIM Karte von Telekom. War etwas aufwendig, alle Apps und ihre für die Reise wichtigen Funktionen zum Laufen zu bringen. Letztendlich hat es aber geklappt und nun funktioniert alles. Ich durfte dann noch mit Armins Familie einen schönen Abend verbringen. Um 21 Uhr ging entsprechend der angekündigten Stromabschaltung das Licht aus. „Hikers midnight“ dachte ich - als Übung für die nächsten 6 Monate. Der Strom blieb allerdings länger aus als angekündigt. Selbst, als ich 4:30 Uhr aufwache, ist er immer noch aus, hmmm.

Inzwischen ist es 6:30 und nix mit Strom, kein Kaffee, sondern Wasser trinken ;-) auch eine gute Einstimmung :-). Um 11 Uhr ist der Strom auch wieder da, ein Kaffee getrunken und die Versorgungspakete zum Versand verpackt. Zwei der Futterpäckchen gehen gleich schon mal auf die Reise. Danach duschen und etwas Ruhe noch genießen. Um 16 Uhr bringt mich Armin nach Campo. Dort ist dann Zeit für ein paar Fotos am **Southern Terminus des PCT** und danach suche ich mir einen schönen Platz für die erste Nacht :-).



Boahhh.... ganz schön aufgeregt. Von Maja, Yoan und Ant, Armins Familie, habe ich mich heute Morgen schon verabschiedet, sie sind zur Arbeit und in die Kita aufgebrochen. Ich bin am Trail-Beginn und fühle mich bereit für die große Herausforderung. Trotz aller Zweifel habe ich die ersten Schritte gemacht.

**Und dann ist der 5. April 2022 –  
mein großes Abenteuer auf dem Pacific Crest Trail beginnt**

## Wandertagebuch PCT – April 2022



Die Wanderung auf dem Pacific Crest Trail (PCT) von Campo nach Wrightwood ist der erste und oft herausforderndste Abschnitt für Fernwanderer, bekannt als Sektion A. Sie beginnt direkt an der Grenze zu Mexiko bei Campo in Kalifornien und führt über eine Strecke von etwa 175 Kilometern durch das trockene, oft wüstenähnliche Gelände des Cleveland National Forest. Anfangs verläuft der Weg durch karge Landschaften, die von Gräsern und Sträuchern dominiert werden, und passiert dabei den Hauser Creek sowie den Lake Morena, bevor er in höhere Lagen und die Laguna Mountains ansteigt. Auf diesen ersten Wandermeilen muss sich der Körper an die dauerhafte Belastung gewöhnen und es bilden sich die ersten Wehwehchen aus, die überwunden werden müssen.

Die Hauptschwierigkeiten dieser Strecke sind allerdings der Wassermangel und die hohen Temperaturen. Aufgrund der Trockenheit müssen Wandernde ihre Wasserversorgung sorgfältig planen, da es nur wenige natürliche Quellen gibt. Oft sind sie auf "Water Caches" angewiesen, Wasserdepots, die von Freiwilligen entlang des Weges bereitgestellt werden. Die Hitze kann tagsüber extrem werden, weshalb viele Wanderer entscheiden, in den kühleren Morgen- und Abendstunden zu laufen. Obwohl die Anstiege auf diesem Abschnitt im Vergleich zu anderen Teilen des PCT moderater sind, erfordern sie dennoch Ausdauer und sind eine erste Bewährungsprobe.

Dieser erste Abschnitt endet in der Nähe des Ortes Wrightwood. Die Sektion A ist für die meisten Thru-Hiker die erste und prägende Erfahrung auf ihrer langen Reise und dient als intensive Einführung in das Leben auf dem Trail, das von den Herausforderungen der Natur und der Gemeinschaft der Wanderer geprägt ist.

Die Hauptstartzeiten für den PCT liegen im März und April. Allerdings können dann in den höheren Lagen noch Schnee das Weiterkommen behindern. Das Zeitfenster für den Start geht allerdings bis zum Mai, was bedeuten kann, dass es sehr heiß in der Wüste wird.

### 5. April - der Trail beginnt jetzt richtig ;-)

Fünf Uhr morgens und ich kann nicht mehr länger liegen bleiben. Noch ist es total dunkel. Das Zelt ist schon halb abgebaut. Es ist total nass von der Feuchtigkeit des naheliegenden Bachs. Meine Finger sind etwas steif von der Kälte, aber in der Sonne wird es nachher schnell warm werden. Dort wird dann auch das Zelt getrocknet und die Frühstückspause gemacht.

Von dem ersten Schritt an ist der PCT für mich total spannend und aufregend. Die ganze Pflanzenwelt ist so anders als von zu Hause gewohnt. Palmen, Buschgruppen und einsame Blüteninseln in der kahlen Sandsteinlandschaft habe ich ja bereits gestern gesehen.

Im Moment ist neben mir ein Canyon, den ich im Licht meiner Stirnlampe kaum erkenne. Spannend auch der Weg selbst im Dunkel durch diese Felsenlandschaft, über mir das Sternenzelt, klar und hell.

Wasser dürfte ich genug dabei haben – und bei Meile 17 gibt es ein Wasser-Cache. Allerdings habe ich schon Respekt vor den angekündigten 32°C in der schattenlosen Gegend hier.



Ich bin so froh über den Regenschirm mit seiner silbernen Oberseite. Es ist ganz schön heiß hier in den staubigen Hügeln über den flachen Tälern. Die Büsche bieten nur Schatten vor der Sonne, wenn man sich hinsetzt. Doch ich bin vor allem eines: glücklich und dankbar, dass ich jetzt die ersten Schritte auf meiner Wanderung machen darf. Und es gibt so viel zu sehen, zu riechen und zu hören. Denn überall rascheln Eidechsen, Mini-Leguane und Bart-Agamen mit ihren

furchterregenden Stachelköpfen, die aber nur Show sind.

Es ist zwar inzwischen das dritte Jahr in Folge mit zu wenig Niederschlag im Winter, aber noch ist das Frühjahr jung und alles blüht und grünt herrlich in dieser Wüstenlandschaft. Die ersten Trailbekanntschaften sind schon gemacht. Eine Mitwanderin aus Deutschland habe ich überholt – ich werde sie gewiss wiedersehen.

Mittags habe ich eine kurze Pause gemacht und Zelt und Schlafsack getrocknet. Außerdem habe ich ein kurzes Povernapping gemacht. Da ich früh gestartet bin, hatte ich die Zeit dafür.

Neben den spannenden Echsen war ein weiteres Highlight der Burger mit großer Portion Pommes: er fängt schon an, der Trail-Hunger!

Gegen 18 Uhr erreiche ich Lake Morena und baue mein Zelt am Wegrand auf. Ich bin schon gespannt, was Morgen bringen wird. Dann geht es in Richtung Einsamkeit in den Jacinto-Bergen.

### 07. April - Vorbei an Mount Laguna

Mist, habe meinen Löffel verloren...oder er hat Flügel bekommen. Hoffen wir mal, dass ich irgendwo vor der echten Wildnis noch einen bekomme!

Es sind eine Unmenge Leute auf dem Weg unterwegs – klar, wir sind ja alle noch am völligen Anfang der Tour. Gestern Abend lag ich eigentlich schon fast allein, nur ein älterer Herr noch, auf dem kleinen Platz am (natürlich ausgetrockneten) Thunder Valley Creek. Doch dann kam noch eine Horde von fünf weiteren Wanderern. Herrje, was ein Radau und Geschnatter – aber klar, die wollten auch noch Zelt aufbauen und Abendessen machen.

Ich habe Cowboy-Camping gemacht – so minimalistisch ist das, dass ich heute Morgen kurz nach Fünf und nur 10 Minuten nach dem Aufwachen schon unterwegs war. Schnell weg, bevor die anderen dann aufwachen. Und vor allem die Kühle der vergehenden Nacht ausnutzen für den ersten Anstieg.

Nachdem ich gestern unter der Interstate 54 hindurch in die Laguna Mountains eingetreten bin, will ich heute am 2050 Meter hohen Mt. Laguna vorbei wandern. Mal sehen, was es in der kleinen Ansiedlung unterhalb der Gipfel-Sternwarte zu sehen gibt (und hoffentlich ein Kaffee für mich). Außerdem soll es einen großartigen Blick auf die Wüste von da oben geben.



**Juhu, ich habe meinen Trailnamen bekommen:**

**HAPPY!.** Zwei Wanderer, Tiger und Marble, meinten, dass ich der fröhlichste Mensch sei, den sie je auf ihren Wanderungen getroffen hätten.

Die beiden sind gaaaanz langsam unterwegs und wollen auch nicht bis an Ende des PCT kommen, sondern in Julian deutsche Freunde treffen.

Vor dem Kaffee zusammen mit den Beiden waren wir in einem Laden einkaufen. Wir waren uns alle drei einig, dass der Verkäufer wohl eher nicht das wilde Volk der Hiker mag. Er war ziemlich unfreundlich. Mt. Laguna ist ein beliebter Ausflugspunkt für Autowanderer und Wochenend-Ausflügler.

Am Dessert View gab es einen wunderbaren Aussichtspunkt....mehr dazu später, wenn ich Empfang habe! Das wird die nächsten Tage rar werden!

### **08. April 2022 Nach Scissors Crossing, Nacht in Julian**

Eine Meile Umweg habe ich gemacht, um am Sunrise-Trailhead an einer Stelle zu übernachten, an der es auch Wasser gibt.

Entlang der Flanken der letzten Ausläufer des Mount Laguna Gebirgsstock geht es weiter nach Norden und schließlich hinab nach Scissors Crossing. Hier treffen an der Kreuzung zwei Überlandstrasse und der Pacific Crest Trail zusammen. Die weite Ebene erlaubt einen flotten Schritt.

Per Trampen erspare ich mir die 20 km nach Julian. Hier bekomme ich einen neuen Löffel...und übernachtete mit 10 anderen Hikern auf der Veranda einer Kneipe. Überhaupt ist der Ort voller Touristen und Wanderer - Wahnsinn!

### 9. April 2022 Julian, Scissors Crossing und weiter

Nach der Nacht auf der Veranda habe ich morgens noch vor dem Aufwachen des kleinen Städtchens einen Spaziergang gemacht. Der Rücktransport zur Wegkreuzung Scissors Crossing (immerhin etwa 25 km) passiert erst später. Der Ort ist voller Touristen und Wanderer, ansonsten aber sehr beschaulich. Hab mir natürlich einen neuen Löffel gekauft.

Um acht Uhr stehen wir wieder am Pacific Crest Trail und es geht hinauf ins Gebirge. In zahllosen Schleifen folgt der Weg der ausgewaschenen Bergflanke. Es ist verdammt heiß in der Sonne, was selbst die Eidechsen (neben den kleinen "normalen" gibt es auch die größeren Fransenzehen-Eidechsen) in den Schatten treibt. Auch wird es hier auf 3500-3600 Fuß (ca. 1200 Höhenmeter) wieder immer karger und die Büsche kleiner. Aber dafür hat man umso mehr Aussicht.

Zum Glück geht der Wind - die warme Luft steigt hier auf der Westseite des Gebirgskamms auf und bringt etwas Kühlung. Gegen halb Sieben erreiche ich meinen Nachtplatz mitten in der Wildnis. Inzwischen vergesse ich schon meistens, dass neben den Schlangen und Echsen hier auch (giftige) Skorpione leben.



### 10. April, Richtung Warner Springs

Heute Morgen ist mir ein blödes Missgeschick passiert: die Flasche mit dem halben Liter Wasser für das Zähneputzen und das Gesicht waschen habe ich aufgemacht und dann stehen lassen. Momente später hatte ich eine große Pfütze im Zelt: die Flasche war unbemerkt umgefallen. So hatte ich dann Gelegenheit, den Staub im Zelt hinaus zu spülen. Frühstück gibt es erst später, wenn die Sonne höher gestiegen ist.

Nach einer Pause in einer kleinen, schattigen Höhle mit Nüssen zum Frühstück geht es weiter. Die erste Schlange des Tages hat meinen Weg gekreuzt und allenthalben gibt es die Mojave Ground Eichhörnchen, die lustig mit ihrem kurzen Schwanz wedeln, wenn sie einem gewahr werden. Da es hier keine hohen Bäume gibt, lohnt sich der buschige Schwanz der europäischen Eichhörnchen mit ihren Kletterkünsten hier nicht. Wäre vielleicht auch zu warm am Tag.

Unglaublich, aber der Trailangle vom ersten Tag, Cat, hat auch hier, mitten in der Wildnis, ein Geschenk für die Wanderer aufgebaut: Es gibt frisches Obst! Wie herrlich bei dem warmen

Wetter.

Die Bäche, Flüsse und Seen sind auf der Karte nicht umsonst gestrichelt eingezeichnet. Viele von Ihnen fließen wohl nur, wenn es gerade mal heftig geregnet hat. Die Wasserversorgung ist jedenfalls nicht ganz einfach.

In Gedanken versunken laufe ich durch diese Landschaft. Sie kommen einfach und ich denke eine Zeitlang über das eine, dann kommt wieder etwas anderes empor und die Gedanken wandern wie ich selbst. Irgendwann übernimmt der Körper die Bewegung ja auch fast automatisch - so bleibt einem viel Zeit, zu sich selbst zu kommen.

Im schattigeren Tal des San Ysidro Creek finde ich gegen 18 Uhr meinen nächsten Nachtplatz.

### **11. April, hinauf in Richtung des Bergmassivs des San Jacinto Naturparks**

In Warner Springs habe ich mein "Fresspaket" abgeholt. Und wie bei vielen anderen Trailwanderern auch muss ich feststellen, dass es an sich zu viel ist, was ich da die nächsten Tage mit mir herumtragen muss. Die Hiker-Boxen sind prall gefüllt. Sie sind die Tauschbörse der Fernwanderer und enthalten alles, was die einen nicht mehr zu benötigen meinen und sind Schatzkisten für diejenigen, die darin finden, was sie meinen zu brauchen. Viele haben sich hier ans Postamt ihr Versorgungspaket geschickt und tragen nun einige Kilogramm mehr mit sich herum. Allerdings kann man sich hier auch hervorragend mit "American Food" stärken. Nach der Trail-Kocherei ein angenehmer Umstand, das Essen bereits fertig serviert zu bekommen. An diesem Ankerpunkt des Trails treffen sich natürlich viele Hiker und es ist ein buntes Treiben.

Nun geht es in Richtung der Jacinto-Berge, wo es noch immer Reste von Schnee gibt. Das Wetter im Moment ist sehr windig. Die Temperaturen sind deutlich gefallen, ohne dass es kalt wäre. Mal sehen, wie es weiter oben sein wird! Wo bei "oben" gerade mal 1800 m sind, aber 800 m über Warner Springs. Nächte können durch die sehr klare Luft jedoch auf dieser Höhe ganz schön kalt werden.



### **2. April 2022, langsam, aber stetig bergauf Richtung Paradiese Valley**

Das etwas trübe und windige Wetter hat das Wandern in der Sonne heute leichter gemacht. Es ging stetig bergauf. Nicht steil, sondern angenehm gleichmäßig. Der Weg windet sich an den Hängen entlang. So herrlich, wenn plötzlich die Meister des Wasserspeicherns aus der Wüste, die Kakteen, in einem Meer aus Blüten stehen - ein Bild, dass in wenigen Wochen abgelöst wird von vertrockneten Pflanzen und staubigen Flächen.

An Mikes` s Place (Thruhiker kennen den Platz von den Beschreibungen der Wanderer, die in den Jahren zuvor hier waren) kann ich 3,5 Liter Wasser nachtanken. Alles gefiltert, denn ich

will nicht riskieren, mir etwas zu holen, auch wenn die Tanks ordentlich aussehen. Der Kaffee hat mir den Schwung für den nächsten Anstieg gegeben.

Die Sache mit den Solarmodulen funktioniert bisher richtig gut. Die Sonne scheint und den Tag über kann ich Powerbank, Kamera und Handy laden. Das InReach Satellitengerät hält richtig lang.

Gegen Abend kam das breite Tal vor dem Bergmassiv des San Jacinto Peak (3288 m, 10.834 ft) in Sicht. Langsam geht es hinab, aber ich habe mir einen Platz noch relativ weit oben nahe des Coyote Creek ausgesucht.

Morgen komme ich in Paradise Valley an. Bin gespannt, woher der Name kommt, was da wohl so paradiesisch ist. Danach folgt dann ein Anstieg von über 1000 m bis in die buschbestandene Gipfelregion des Jacinto.

### 13. April, Paradise Valley und Aufstieg Richtung Jacinto Peak

Ich habe angefangen, meine Wandertage in meine Trinkflasche zu ritzen. Schon am fünften Wandertag wusste ich nicht mehr genau, der wievielte es waren – wie soll das erst in ein, zwei Monaten gehen 😊



Das relativ angenehme Wetter hat mich heute weit kommen lassen. Ich wusste, bis 15 Uhr musste ich in Paradiese Valley sein, was ich auch locker geschafft habe. Dort mein nächstes „Futterpaket“ übernommen, denn nun geht es einige Tage „in die Wildnis“.

Der Hunger wird merklich größer und nach der ersten Portion schreit der Körper immer noch nach mehr: Trailhunger!

Nach einem kurzen Aufenthalt beim Postamt bin ich dann trotz der 20 Meilen (32 km) in den Beinen doch noch in den Anstieg zum 3288 m hohen Jacinto rein gegangen. Etwa 5 km weiter habe ich dann meinen Nachtplatz an einem großen Felsen gefunden – windgeschützt.

### 14. - 18. April Vom San Jacinto Gipfelbereich bis hinunter in die Eben von Palm Springs

In der Nacht hat der Wind so sehr am Zelt gezerrt, dass leider die Außenhaut an einer Verstärkungsstelle bereits gerissen ist. Dabei soll das teure, ultraleichte Material besonders reißfest sein. So ein Missgeschick ist natürlich verdammt früh auf so einer langen Wanderung. Hoffentlich brauche ich da keinen Ersatz!

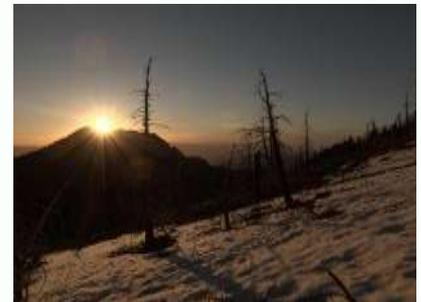
Überhaupt kann es ziemlich stürmisch hier im Jacinto-Massiv sein, muss ich feststellen. Und umso höher man kommt, desto kälter werden die Nächte.

Im Aufstieg bin ich zwei Mal recht weit abgestiegen zu einer Quelle. Leider liegen die nicht bequem direkt neben dem Weg, sondern immer etwas unterhalb. Aber dafür ist das frische, klare Wasser ein Quell der Erfrischung und auch eine Gelegenheit, sich mal vom größten des ganzen Trailschmutz zu befreien. Ersetzt zwar keine Dusche, aber immer noch besser wie stetig weiter einzustauben.

An einer der Quellen habe ich einen Kolibri beobachtet. Auch der hatte wohl Durst und holte sich im Schwebeflug, was er als „flüssigen Treib- und Schmierstoff“ für seinen libellenhaften Flug braucht. Zauberhaft, dass so hautnah erleben zu dürfen.

Mein Nachtplatz am Ende des 11. Tages lag dann auch schon in der „Schneegrenze“. Hier hat sich der vergangene Winter noch nicht ganz zurückgezogen. Zwischen den sturmerprobten Kiefern liegen die Schneeflecken noch dicht an dicht. Bei sonnig-warmen Wetter ist Füße baden im Schnee drin.

Der Morgen des 12. Tages ist dann allerdings verdammt kühl. Auf fast 3.000 m Höhe wird es in der klaren Luft zum Morgengrauen hin sehr kalt. Ich starte immer bereits vor dem Sonnenaufgang, damit ich viel Zeit habe für die Wanderstrecke – und die eine oder andere Pause. Der Sonnenaufgang dicht unter dem 3288 m hohen Gipfel des Mt. Jacinto ist fantastisch. Das gelbe Licht der Sonnenscheibe über dem Horizont spiegelt sich in der geschlossenen Schneedecke. Wäre mir nicht so „scheiße-kalt“, würde ich hier noch länger bleiben und staunen. Aber ich muss mich bewegen, um warm zu bekommen.



Das Laufen auf den Schneeresten ist nicht gerade einfach. Insbesondere in den schattigen Ecken kann es eisig sein und man ist schnell ausgerutscht. Mit dem schweren Gepäck ist das unangenehmer, aber die ersten knapp dreihundert Kilometer Übung auf dem PCT helfen mir hier natürlich sehr.

Im Laufe des Tages wird es immer windiger. Der Weg durch die alpine Landschaft lenkt allerdings erfolgreich von allen Widrigkeiten ab. Es ist einfach gigantisch – im Nahen zwischen den Felsen und knorrigen Kiefern, aber auch die Tief- und Fernblicke auf die Talflächen rund um das Gebirge und bis zur Küste hinüber.

Einmal verlaufe ich mich, denn vor lauter umgestürzten Bäumen ist der Weg nicht mehr zu sehen. Eine halbe Stunde laufe ich hin und her, steige über Baumriesen und Felsen, dann ist der schmale Pfad durch die Bergwildnis wieder gefunden. Hier oben sind nicht viele Tagestouristen unterwegs – zu weit der Aufstieg von dem letzten Parkplatz.

Dass die Kiefern hier den Namen „Pondorosa-Kiefer“ haben, ist nicht verwunderlich. Ich fühle mich öfter mal wie in einem klassischen, alten Western. Es fehlen nur noch die Pferde, die hier klappernd zwischen den großen, verwitterten Kiefern über den staubigen Felsenboden laufen.

Die Nacht über baue ich kein Zelt auf, sondern mache Cowboy-Camping. Das Wetter hier in der „San Jacinto Wilderness“ ist famos und kein Regen in Sicht. Der volle Mond ist so hell, dass man fast auch nachts weiterwandern könnte. Aber bei den Schneeverhältnissen auf dem Weg lasse ich das lieber sein.

Nach zwei Tagen im Aufstieg geht es am 16. April hinüber zur langgestreckten Fuller Ridge. Morgens ist die Ebene unter dem Berg gefüllt mit einer dünnen Wolkenschicht, so dass ich über den Wolken im kristallklaren Licht der Morgensonne meine Wanderung beginne. Später am Morgen gibt es dann an einem schönen Plätzchen das Frühstück. Der ständige Wind ist echt lästig.

Ein letztes Mal übernachtete ich auf etwa 2800 Höhenmeter, dann geht es am 17.04. am Castle Rock vorbei in den 2400 Meter langen Abstieg. Die zahllosen Serpentinien und steilen Pfadabschnitte gehen mächtig in die Knie. Am Abend des anstrengenden Tages bin ich wieder unten in der weiten Ebene westlich von Palm Springs. Habe ich oben am Jacinto bisweilen heftig gefroren, ist es hier unten wieder brutal warm. Die weite Sandfläche reflektiert die Sonne und lässt einen heftig schwitzen. Ich bin froh, als ich nach zwei Kilometer endlich die Brücke mit Schatten und Wasser erreiche. Hier versorgen Trailangels die PCT-Hiker mit Trinkwasser und kleinen Geschenken wie frische Orangen oder Powerriegel.



Spannend war der Unterschied zwischen der Vegetation oben am Berg und dann weiter unten. Wobei nahezu alle Pflanzen bestens bewehrt sind gegen „Anfassen“. Selbst das Gras ist abwehrend stachelig – die Gaiters, die Wadenschützer, sind ein sehr hilfreiches Muss zum Schutz der bloßen Beine.

Am Tag 14 (18. April) stehe ich bereits um 3:30 Uhr auf. Die riesige Windfarm in der breiten Ebene wollte ich so früh wie möglich am Tag hinter mir lassen. Deswegen gibt es auch erst um 7 Uhr Frühstück.

Direkt nach der Ebene geht es hinein in die nächsten Berge. Unter der erbarmungslosen Wüstensonne (ich nutze liebend gerne den Regenschirm mit der reflektierenden Oberseite) ist der vermeintlich breite Strom des Whitewater River nur eine breite Steinwüste. Gewiss kann hier bei einem Unwetter eine große Menge Wasser entlang strömen, aber jetzt, nach Wochen ohne Regen ist der breite Strom ein schmaler Bach....mit herrlich kühlem und frischen Wasser!



Zum Sonnenaufgang sind die Felsen rundum besetzt von kleinen Dinos, die ihren Sonnenplatz mit ausgestreckter Brust und fest auf den Boden gestemmt Beinen zu verteidigen scheinen.

Überhaupt ist die ganze sonnenheiße Ebene ein Paradies für kleine und große Echsen. Lustig, wenn sie – husch, husch – durch das Gestrüpp rascheln und einen gelegentlich dabei anschauen, also ob sie fragen wollen: „Willst du hier jetzt wirklich entlang, wo ich gerade bin?!“

Die nächsten Tage werde ich durch die Täler des San Gordino Bergmassiv wandern mit dem Ziel Big Bear Lake. Dort habe ich mir eine Hostel-Nacht gegönnt, um wieder mal alles zu waschen und zu duschen. So dreckig war ich vermutlich noch nie in meinem Leben und es wird Zeit für eine „Generalüberholung“. Aber bis dahin sind es noch etwa 3 Tage.

### 19. April 2022 - Im Mission Creek Tal hinauf in die San Bernadino Berge

Nachdem ich am 18. April noch bis zum breiten, aber weitgehend ausgetrockneten Flussbett des Whitewater-River gelaufen bin, habe ich die ersten beeindruckenden Ausläufer der wüstenhaften San Bernadino Berge bewundert. Was war das ein herrliches Geplantschte und Waschen im kühlen Wasser des kleinen Bachs, der sich da seinen Weg durch das Geschiebe des breiten Flussbetts sucht. Es ist nämlich reichlich warm gewesen gestern. Einen Buckel weiter habe ich dann mein Nachtlager an einer Fluss (also auch hier eher nur ein Rinnsal) im Mission Creek Tal aufgeschlagen.



Früh, noch weit vor Sonnenaufgang, ging es dann am nächsten Tag das enge, steile Tal weiter hinauf. 12 Meilen lang ging es nur bergauf, am Ende des Tals steil und in Serpentinaen. 1.500 Meter höher habe ich dann bei inzwischen wieder eisigem Wind und Schneeflecken um mich herum einen guten Nachtplatz gefunden: die verlassene Coon Creek Cabin - ein Lost Place. Die Fenster sind zwar alle eingeschlagen, aber der massive, geräumige Holzbau bietet Schutz vor dem Wind und der Kälte draußen. Außerdem muss ich mein angeschlagenes Zelt vor zu heftigen Windböen schützen.

Es war ein anstrengender Tag und ich bin froh, schnell in den warmen Schlafsack schlüpfen zu können.

Nachtrag: Der Wind ist zum Teil so heftig, dass es auf dem Zwei-Fuß-breiten Weg zum Teil echt gefährlich ist. Und dazu kommen auch hier in den San Bernadino Bergen wieder zahllose umgestürzte Bäume, die mühselig umgangen werden müssen. So kommt man auf keinen so guten Tagesschnitt - derzeit liege ich bei 28...29 km pro Tag.

### 21. April 2022 - Am Sugarloaf Mountain vorbei bis nach Big Bear Lake

Der letzte Wandertag vor Big Bear (20.4.) war eher ein Rumlungertag. Nachdem ich über den Kamm in den Arrastre Creek eingebogen war, ging es bergab. Die Mittagspause am kleinen Bächlein habe ich verlängert in einen gemütlichen Nachmittag und dann Übernachtung.

Nichts ist beruhigender wie das leise Plätschern eines Baches in der Nähe – inklusiv des Gefühls, dass morgen früh kein Mangel an Wasser herrschen wird.



Morgens um vier Uhr ist es dann noch so kalt, dass ich einfach ein Stündchen weiterschlafe.

Den Rest des Weges bis zu Big Bear oberhalb des Baldwin Lake habe ich bequem heute am 21. April hinter mich gebracht.

Dank Trail Magic ging es vom PCT (Meile 266) dann sehr schnell per Auto hinunter in die Stadt. Zuvor gab es noch eine traumhaft leckere Banane aus einer prall gefüllten Kühlbox am Wegrand - was so ein entwöhnter Gaumen doch alle schmecken kann!

Hier in Big Bear werde ich zwei Tage in einem flippigen, schönen Hostel in einem Vierbettzimmer übernachten. Geduscht bin ich schon und die Wäsche wird auch bald gewaschen.

Mit Markus aus der Schweiz war ich bereits in der Stadt unterwegs. Sein Handy ist kaputt gegangen und wir haben Ersatz gesucht – gar nicht so einfach. Morgen kann ich dann in aller Ruhe die Stadt erkunden, einkaufen...den Rücken schonen, denn der leidet schon unter der Last des Rucksacks.

Der gemeinsame Abend mit einem Dutzend anderen PCT-Wanderern beim Mexikaner mit superfetten, leckeren Essen bis zum Platzen ist eine der Momente, in denen man sich so richtig in einer verschworenen Gemeinschaft fühlt – und die Sprachbarriere ist nur vermeintlich eine Barriere 😊



Die Vorhersage sagt tatsächlich sogar „hier unten“ am See (2200 m ü.NN) für morgen, Freitag und Samstag Schneeschauer vorher bei -1...+5°C. Aber dann geht es wärmer in die nächste Woche. Von Los Angeles nähert sich ein großes Schauergebiet.

**24-25. April 2022 - von Big Bear durch die Deep Creek Schlucht hinab zur Mojavewüste bis zum Silverwood-Lake**

Die zwei Tage am Big Bear Lake waren sehr erholsam. Früh am 23. April bin ich wieder an der Stelle, an der ich vor zwei Tagen abgeholt worden bin. Der Weg umrundet den ausgetrockneten Baldwin Lake und folgt der Nordseite der Berge über dem Big Bear Lake. Bei der Little Bear Spring schlage ich gegen 17:30 Uhr im dortigen Trail Camp mein Lager auf. Ich bin richtig gut voran gekommen - der Körper hat die Ruhe der letzten Tage zum Regenerieren genutzt.



Mit weiter steigenden Temperaturen folgt der Weg dem Holcomb Creek. Nach einem kurzen Anstieg auf eine Hochfläche geht es wenig später hinab in die Schlucht. Ein paar Kilometer weiter wechselt man aus dieser Schlucht hinüber in die wirklich schluchtige Schlucht des Deep Creek. Hier strömt noch richtig Wasser entlang, wobei der Weg im Hang oberhalb des Talgrundes bleibt.

Mit dem Deep Creek geht es immer weiter bergab. Jede Bergtasche und Felsnase macht der Weg mit, weswegen die Luftlinie deutlich kürzer ist wie der Weg, den ich am Abend hinter mich gebracht habe. Am Zufluss des Willow Creek finde ich wieder einen Nachtplatz mit ebener Fläche und vor allem Wasser in der Nähe.

Empfang gibt es hier unten im Bachtal nicht - das wird wohl erst wieder kommen, wenn ich Richtung Hesperia komme. Aber vorher komme ich noch an den Hot Springs im Deep Creek Tal vorbei - bin gespannt, was mich da erwartet.

Gespannt bin ich auch auf den Hochwasserschutzdamm am Ende des Deep Creek Tals. Der Schutzdamm hält nur schlagartige Hochwasser aus den Einzugsgebieten des Mojave zurück. Er entleert sich danach binnen weniger Tage wieder vollständig. Der PCT geht wohl über seine Krone.

Notiz am Abend: Es ging weitgehend bergab. Jeder Biegung folgt der Weg im steilen Hang über dem Bach. An den heißen Quellen bin ich vorbei gegangen - da war mir viel zu viel los. Der schmale Pfad führt am Ende richtig spannend durch den Steilhang, dann ist der große Erddamm erreicht, der ja allzu heftige Flutwellen des Mojave River abdämpfen soll. An seinem Fuß vorbei geht es wieder in die Hügel vor dem großen Schwemmland. Ich bin so gut erholt, dass ich die 20,5 Meilen bis zum "Badestrand" am Silverwoodlake gelaufen bin. Die kleine Hütte teile ich mir mit drei Mitwanderern - spart Geld :-)



26. April 2022 - Von Silverwood Lake zur Cajon Junction

Welch Unterschied zur Ruhe in der Wilderness. Die große Überlandautobahn und die Eisenbahn erfüllen das breite Tal mit durchgehendem Verkehrslärm. Trotzdem, der Hamburger bei McDonalds war herrlich!



Kleiner Schwank vom Nachtplatz: Ein junger Mann kam recht spät noch zu dem kleinen Campground. Kaum hatte er sich niedergelassen, wollte eine kleine Klapperschlange in seinen Rucksack. Er sagte, dies sei nun schon die siebte Klapperschlange, die versucht, in oder unter seinen Rucksack zu kriechen. Wir vermuten, es liegt an der Farbe des Rucksacks: Grün!

Die Schlange war wunderschön gezeichnet - ich hoffe, die Bilder bringen das rüber.

### 27. April 2022 - 1500 Höhemeter wieder zurück zur Schneegrenze Richtung Aqua Dulce

Der Nachtplatz etwas über dem Tal lag wunderschön - dennoch war es eine schaurige Nacht: der Lärm von unten ließ mich kaum schlafen. Dennoch komme ich erst um 7 Uhr los - ganz entgegen meiner Gewohnheit, noch vor dem Sonnenaufgang unterwegs zu sein.

Die Anzahl der Bandagen heute offenbart jetzt wohl langsam, wer nach diesen wenigen Hundert Kilometern an die ersten (und vielleicht auch schon letzten) Grenzen seines Gehapparates kommt.

Am heutigen Tag ging es ununterbrochen bergauf, was mit der Menge an Wasser, die man mit sich herumschleppen muss, ganz schön drückt. Aber dafür ist der einsame Nachtplatz am Abend wesentlich ruhiger als vergangene Nacht. Allerdings wird es nach Sonnenuntergang sehr schnell bitterkalt. Also schnell in den Schlafsack!



Morgen geht es dann wieder bergab nach Wrightwood - dann wieder mit besserem Empfang und weiteren Bildern! Der PCT bis hierher war wunderschön, die Eindrücke so zahlreich. Mal mit weiter, endloser Aussicht, mal im Wald oder in einer Schlucht. Die Menschen sind nahezu alle herzlich und kontaktfreudig und es bilden sich immer wieder kleine Wandergemeinschaften, die für wenige Tage gemeinsam laufen. Einige Mitwanderer sind allerdings schon "rausgeflogen". Wer sich hier ernsthaft etwas verdreht oder verstaucht, dem kann leider dadurch das komplette Aus drohen.

Abends sitzt man gelegentlich schon mal zusammen, aber viele sind dann doch eher als Einzelperson oder Paar unterwegs und tagsüber für sich. Durch mein frühes Starten bin ich meist vor allen anderen unterwegs.

### 28. April 2022 - Vorbei am 2800 m hohen Wright Mountain und hinunter nach Wrightwood

Der schmale Wanderpfad oben am Kamm entlang bietet wieder einmal besten Ausblick. Der alles überragende Mount Jacinto mit seinem weißen Gipfel bleibt auch hier dauerhaft ein Blickfang.

Nach Norden bricht der gepresste Sand- und Geröllschutt des Gebirgskamms mehrmals steil ab und man sollte eher nicht einen Schritt in die falsche Richtung machen. Auch letzte Schneereste liegen noch da und Eis macht den Pfad ab und zu rutschig.



Am noch immer weiß-bedeckten Gipfel des Mount Wright vorbei erreiche ich am frühen Nachmittag am Inspiration Point die Angeles Crest Road. Hilfsbereite Trailangels bringen uns die 300 Höhenmeter und etwa 8 km hinunter in die Nähe von Wrightwood: Willkommene Stelle zum Übernachten und vor allem Futter-Fassen. Außerdem habe ich hier wieder mal satt WLAN-Empfang und kann Bilder schicken.

### 28.-29. April 2020 Pausentag in Wrightwood

Ich genieße jeden Tag so unglaublich intensiv! Fühle mich so dicht am Puls der Natur, so viel Zeit für Gedanken, es ist traumhaft.

Heute der Tag in Wrightwood ist extrem erholsam und mein Körper fühlt sich frisch und dynamisch an. Es ist so herrlich, dieses besondere Leben zu genießen, dass ich erleben darf. Wie es sich anfühlt, das Leben auf dem Trail und wie sich der Luxus einer Dusche in die Erinnerung einprägt. Wie sehr der Duft von frischem Kaffee die Sinne weckt.

Du leerst deine wenigen Habseligkeiten aus dem Rucksack. Du wäschst die Klamotten und kommst aus dem Staunen kaum heraus ob der dreckigen Brühe. Du spülst und spülst und spülst....bis nach dem 5 Spülen der Grund der Schüssel wieder zu Tage tritt 🤢. Denkst kurz an den Luxus einer Waschmaschine und weiter geht es auf dem nicht vorhandenen Waschbrett mit seinem Sound.... rscheschrsch.....

--- April 2022 Ende ---

.....

## Wandertagebuch PCT – Mai 2022



**Mai 2022:** Die Wanderung auf dem Pacific Crest Trail (PCT) von Wrightwood bis zum Forrester Pass ist eine der landschaftlich abwechslungsreichsten und anspruchsvollsten Strecken. Sie gliedert sich in verschiedene markante Abschnitte, die den Übergang von der Wüste in das Hochgebirge markieren.

Nach dem Verlassen von Wrightwood führt der Weg durch die **Mojave-Wüste**. Dieser Teil des Trails ist durch weite, offene Landschaften und starke Winde gekennzeichnet, die das Vorankommen erschweren können. Die Landschaft ist karg, aber beeindruckend, mit zahlreichen Windkraftanlagen, die das Bild prägen. Die Herausforderungen hier sind vor allem die extremen Temperaturschwankungen und die langen, schattenlosen Abschnitte.

Nach der Mojave-Wüste erreicht man langsam die Ausläufer des Hochgebirges. Ein wichtiger Meilenstein ist dabei **Kennedy Meadows**. Dieser Ort markiert nicht nur das endgültige Ende des Wüstenabschnitts, sondern ist auch der traditionelle Übergang für Wanderer in die nächste, sehr unterschiedliche Phase des Trails. Hier legen viele Wanderer eine Pause ein, um sich neu zu versorgen und ihre Ausrüstung für die kommenden alpinen Herausforderungen anzupassen.

Nach Kennedy Meadows beginnt der Aufstieg in die **High Sierra**. Diese alpine Region ist das absolute Herzstück des PCT in Kalifornien. Sie ist geprägt von majestätischen Granitgipfeln, tiefblauen Bergseen und reißenden Flüssen. Der Weg verläuft in hohen Lagen und erfordert oft das Überqueren von Schnee- und Eisfeldern, insbesondere im Frühjahr. Die dünne Luft und die anspruchsvollen Höhenmeter machen diesen Abschnitt zu einer der größten körperlichen Herausforderungen des gesamten Trails.

Die Strecke erreicht ihren Höhepunkt am **Forester Pass**, dem höchsten Punkt des gesamten PCT. Mit über 4000 Metern Höhe ist der Pass ein entscheidendes Etappenziel und eine symbolische Hürde für alle Wanderer. Der Aufstieg zum Pass ist steil und technisch anspruchsvoll, oft mit Schnee bedeckt, aber die Aussicht vom Gipfel des nahegelegenen **Mount Whitney** (Tagestour mit 450 Höhenmetern Anstieg) ist atemberaubend und belohnt für alle Mühen. Er markiert den Übergang in den nördlicheren Teil der High Sierra.

### 30. April - 1. Mai 2020 - Wieder auf dem Trail in den Transver Ranges Richtung Agua Dulce

Am 30. April früh um 7:30 Uhr stehe ich wieder auf dem Trail. Frisch ausgeruht machen sich Tom, Salty und ich auf den Weg Richtung Mount Baden-Powell. Es geht knapp unter dem 2862 m hohen, baumlosen Gipfel entlang (Baden-Powell war übrigens britischer Kavallerie-Offizier und Gründer der Pfadfinderbewegung). Der Tag wird recht anstrengend, denn es geht immer am Kamm entlang durch die eher von Ost nach West verlaufenden Los Angeles Ranges. Bei dem Little Jimmy Trail Camp (384 Meilen) ergibt sich eine günstige Stelle, um den Tag nach 24 km abzuschließen. Herrje, was ein großer Platz und zahllose Zelte. Eine ganze Jugendgruppe und viele kleine Lagerfeuer - dennoch ist es nach Sonnenuntergang bald ruhig, denn die Nächte sind kalt.

Natürlich hatte ich schon bei der Vorbereitung gesehen, dass auch die Strecke vor der High Sierra recht gebirgig ist. Doch erst, wenn man selbst in der Landschaft entlangläuft, erkennt man die beträchtlichen Steigungen, die der Trail hier für einen bereit hält. Das ich am Cajon Pass das erste Mal die 1300 km lange San Andreas Spalte gequert habe, ist mir erst im Nachhinein bewusst geworden. Ich werde diese gewaltige Spalte, an der die Pazifische Platte entlang der Nordamerikanischen Platte gleitet, nochmals bei Lebec am äußersten westlichen Ende der Mojave Wüste queren.

**Am 1. Mai** bin ich parallel zur Angeles Crest Road oberhalb von Pasadena und dem Großraum Los Angeles bis zur Sulphur Springs Campground (407 Meilen, 37 Tageskilometer) gewandert. Es war ganz schön anstrengend und ich spüre die Füße ordentlich. Doch so im Flow merkt man die Anstrengung erst hinterher richtig.

Schon früher am Tag habe ich mir eine ordentliche Portion zu Essen gemacht - Tortilla mit fett Marmelade, danach Erdnüsse und Kekse. Unterwegs gibt es ab und zu M+M´s als kleine Energiespritze. Da ich meist nicht weiß, ob ich am Abend Wasser haben werde, koche ich lieber da, wo eine Quelle entspringt oder ein Bach fließt.

Leider plagt mich etwas die Sonnen- und Stauballergie an den Beinen. Es half nichts, ich habe mir die Beine am Mittagsplatz mit klarem Wasser abgespült und dann wieder lange Hosen angezogen.

Der Nachtplatz ist herrlich einsam. Die jüngeren Wanderer, die noch vorbeikamen, sind zum Gruppen-Campground weiter gelaufen - dort sind sie unter sich. Ich aber genieße die Ruhe. Am Morgen ist mein Schnupftuch gefroren - die Nächte sind noch erbärmlich kalt hier oben. Erst, wenn die Sonne kommt, wird es gemütlich, weswegen ich meist nur abbaue und mich gleich auf den Weg mache. Lieber eine Stunde später irgendwo in der Sonne Frühstück machen wie mit klammen Fingern die heiße Tasse umklammern.

Lustig war eine Begegnung heute mit einer 63-jährigen Frau, die genau am gleichen Tag Geburtstag hat wie ich - und natürlich auch das Ziel hat, an diesem Tag am Northern Terminus anzukommen. Wir werden uns vermutlich noch öfter begegnen.

### 2. - 3. Mai - Entlang der Angeles Crest Road und dann hinab nach Solidad Canyon

So herrlich die Landschaft hier oben. Sie wird geprägt von dem rauen Klima, den zahlreichen Waldbränden und durch die Steilheit der Berghänge und erinnert mich permanent an klassische alte Cowboy-Filme aus meiner Jugend. Die Kiefern sind



Zeugen für die harschen Lebensbedingungen und auch wir Wanderer kämpfen das ein oder andere Mal mit dem Weg. Schneefelder und umgestürzte Bäume erschweren das Vorankommen. Zudem sind viele Wasserstellen jetzt schon nur noch Rinnsale. Die später startenden Thruhiker werden noch viel mehr Wasser mit sich herumschleppen müssen, um nicht Durst leiden zu müssen.

Der Wanderweg folgt mit Abstand der Kammlinie, der auch eine Forsts Trasse folgt. Bisweilen ist es jedoch so schmal hier oben, dass nur noch der PCT Platz findet. Die Aussicht ist - welch Glück, dass das Wetter so stabil gut ist - zwar grandios, aber durch Dunst in der Luft nie richtig klar.

Den Meile-Marker 400 passiere ich am 2. Mai und lande nach einem langen Abstieg aus dem Gebirge am 3. Mai schließlich bei Meile 444 im Solidad Canyon. Der dortige Campingplatz ist zu verlockend und die Kleidung kann wie ich selbst dringend eine Reinigung vertragen.

Leider ist mir ein sau-doofes Missgeschick passiert. Ich bin in einen Zeltnagel reingetreten und habe mir unterm Fuß ordentlich Fleisch aufgerissen. Nach Begutachtung einer zufällig anwesenden Krankenschwester bleibt mir zwar das Nähen der Wunde erspart, aber ich muss mindestens einen zusätzlichen Zeroday einlegen - wenn nicht zwei. Denn eine Entzündung kann ich mir nicht leisten bei den vielen Kilometern, die noch vor mir liegen. Mist!

### 4. Mai - Zwangspause 2 Tage vor Aqua Dulce

Weiterlaufen ist heute leider keine Option. Der Fuß tut zu weh und ich will keine Entzündung riskieren. Hoffentlich kann ich morgen wieder. Das sind die Situationen, die einen trotz eisernen Willens stoppen können :-)

### 5. Mai 2022 - per "Krankentransport" nach Lake Hughes :-)

Es fällt sehr schwer, den anderen dabei zuzuschauen, wie sie nach und nach wieder auf dem Trail verschwinden. Aber viele Meilen auf dem in einen Verband gewickelten Fuß laufen kann ich vergessen. Nicht, dass es sonderlich weh tut, aber ich will nicht riskieren, dass der Schnitt wieder aufreißt und sich dann womöglich entzündet. So verabschieden sich Tom und Salty und die anderen Mitwanderer von mir und ich bleibe zurück.

Doch wie so oft: Das Glück kommt vorbei und klopft leise an. Wenn man es hört und die Türe öffnet, dann passiert so etwas wie mir es passiert ist: Kurz vor Mittag bekomme ich eine Mitfahrgelegenheit bei der Schwester der freundlichen Dame, die mir gestern Abend den Fuß verbunden hatte. Sie hatte sogar in der Facebook-Gruppe der Trailangels einen Eintrag gemacht, dass ich einen Ride, eine Mitfahrgelegenheit brauche.



Doch am Ende hat sie es selbst übernommen, mich nahe Lake Hughes (alle Seen sind bereits ausgetrocknet) zu bringen. Die extrem weiten Strecken ohne ausreichende Wasserversorgung um Aqua Dulce herum liegen damit hinter mir. Das hilft sehr, auch wenn es Luftlinie nicht mal 35 km sind.

Nun bin ich an der Schnittstelle des PCT mit der Straße nach Lake Hughes. Die Straße ist nicht viel befahren und ich finde einen ganz netten Platz in einer kleinen Baumgruppe.

Als ein Mann mit seinem großen, schwarzen Hund vorbeikommt, geraten wir ins Gespräch. Ich erzähle ihm, wie ich hier her gekommen bin und was mir passiert ist. Er erzählt mir, dass es oben an der Straße frische Cookies und kalte Getränke und frisches Wasser gibt. Er bietet mir an, mir etwas zu holen – und tut das dann auch. Es ist herrlich, wie hilfsbereit die Menschen hier sind.

Später möchte ich noch nach Lake Hughes, es gibt dort einen winzigen Supermarkt und ein kleines Restaurant, wo ich mir was zu essen bestellen möchte.

Unglaublich, der Mann, der mir vorhin schon geholfen hat, hat mich abgeholt und nach Lake Hughes gefahren. Er hat mir sogar ein kleines Päckchen mit Verbandmaterial und Desinfektionsmittel mitgebracht. Nun sitze ich glücklich in der kleinen, urigen Kneipe und esse Hamburger mit Pommes und frischem Salat. Es ist wirklich so unglaublich – da sitzt man im vermeintlichen „Middle of Nowhere“ und dann finden sich so herzliche und freundliche Menschen.

### **6. - 7. Mai - Es geht weiter, keine Zeit für langes Heilenlassen**

So schön der Platz da bei Lake Hughes auch war, es hält mich nicht. Der Fuß ist frisch getapt und es geht ganz gut. Bin zwar nicht gerade die Schnellste, aber dennoch schaffe ich 12 Meilen. Muss sie auch schaffen, denn erst da gibt es wieder Wasser.

Am 7. Mai geht es weiter nach Neenach. Je nachdem, welche Ausrichtung der Hang hat, ist es sommerlich-trocken - doch eine Biegung weiter wächst das frische Gras 50 cm hoch und es blüht wie wild. Dieser Duft! Zum Glück ist die Verletzung am Fuß so, dass ich laufen kann und die Wunde nicht durch die Dehnung ständig wieder aufreißt. Glück im Unglück. Nun muss ich sie "nur" sauber halten. Was gar nicht so einfach ist, denn der feine Staub findet seinen Weg selbst in die untersten Kleidungsschichten findet. Aber ich habe keine Schmerzen und ich kann unverkrampft gehen. Es ist doch eher glimpflich verlaufen. Zudem ist der Wanderweg einfachtraumhaft zu laufen. Ein herrlich bequemer Pfad, der natürlich hoch und runter geht, aber weit entfernt vom wilden Te Araroa in Neuseeland.

Das Essen hier drüben ist echt...kalorienreich. Nicht, dass es uns Langstreckenwanderer stören würde. Aber wenn so ein einzelner, gar nicht großer Keks schon 500 kcal hat und ein Eisbecher 1000 kcal, braucht man sich nicht zu wundern, warum hier....sagen wir mal so: Draußen vor der Kneipe steht die Harley, drinnen ist der Bauch. Leibspeise für mich ist Tortilla mit Marmelade oder Käse oder was eben gerade da ist.

**Kleine Geschichte:** *Als ich in der Kneipe in Lake Hughes saß, kommt ein Hiker rein und setzt sich an den Tisch nebenan. Nach dem Hallo hin und her kommt die Frage: "Bist du Happy?" Und dann erfahre ich, dass meine Geschichte den Trail rauf und runter wie ein Lauffeuer weitererzählt wird.*

*Als ich wieder zurück am Zelt bei Lake Hughes bin, kommen zwei Hiker vorbei...und die fragen mich auch, ob ich "Happy" bin mit dem Tent-Nail :-)*

*Und zwei Tage weiter kommt das Mädels, das in Lake Hughes neben mir zeltete, als mir der Mist passiert ist, zu dem Nachtplatz, wo ich auch schlafen werde....was ein Wiedersehen. Die zwei Wandertage habe ich ja zwangsweise abkürzen müssen, damit ich dann jetzt wieder ohne große Probleme weiterlaufen kann. Aber so habe ich ein wenig "Berühmtheit" erlangt - nicht Blasen am Fuß, sondern ein Zeltnagel...*

### 8. Mai 2022 Hikers Town und Windkraftanlagen

Heute geht es hinab nach Hikers Town, eine verrückte Ansammlung von Schuppen inmitten von weitgehend....nichts. Neenach ist ein riesiges Gebiet, in dem gerade mal 800 Menschen ihre Häuser stehen haben. Dementsprechend weitläufig ist alles.

Um Halb Sechs bin ich wieder auf den Beinen und laufe - noch immer behindert und deswegen langsam - los. Durch die Hügellandschaft vor der staubigen Ebene schlängelt sich der Weg zum Rastplatz, wo es auch etwas zu Essen gibt. Drei Stunden später bin ich wieder auf dem schnurgeraden Weg parallel zur Wasserleitung. Das Wetter ist zu günstig und so laufe ich - entgegen des ursprünglichen Plans, nachts zu gehen - mit den anderen weiter. Unglaublich viele Windkraftanlagen stehen hier in der Ebene und die Hänge hinauf. Dementsprechend windig ist es und keinesfalls warm.

Um 19 Uhr habe ich einen Teil des riesigen Solarparks Garland Solar Factory umrundet. Trotz der umstehenden Windkraftanlagen baue ich mein Zelt auf - weiter komme ich heute einfach nicht! Das waren 43 Kilometer, aber dafür bin ich fast wieder raus aus der Ebene.

### 7. - 8. Mai - Durch das Antelope Valley bei Neenach - Wind- und Solarkraft pur

Nach einer ausgedehnten Pause auf dem Bear Campground und Wasserfassen bin ich am 32. Tag meiner Wanderung noch bis zum Rand der Traverse Mountain Ridge gewandert. Der äußerste Zipfel der Mojave-Wüste zieht sich hier bis weit in den Westen hinein und kann extrem heiß sein. Wir haben allerdings Glück. Es wird nicht so warm die kommenden Tage. Am Horse Trail Camp kurz vor der Ebene bleibe ich für die Nacht.



### 10. - 11. Mai 2022 - Elend lange Strecke nach Tehachapi und ein Ruhetag

Um nicht nochmals nördlich des Fremont Valley im Freien übernachten zu müssen, vor allem aber, um nicht am nächsten Tag fast 24 Meilen ohne Wasser laufen zu müssen, haben wir aus den ursprünglich 15 Meilen für diesen Tag doch dann 23 Meilen (knapp 37 km) gemacht. Dafür sind wir dann mit Hiker-Daumen nach Tehachapi (1200 m Höhe) getrampt und können unsere Vorräte auffüllen und in einem Hotel übernachten, duschen und waschen. Es war allerdings ein harter, anstrengender und wie die ganze Zeit schon sehr windiger Tag.



Nach Tehachapi geht es langsam in die Sierra Nevada hinein, dem langgestreckten Berggrücken im Westen Amerikas, der uns nun für viele Wochen begleiten wird. Sweet Ridge und Emerald Mountain sind die nächsten Ziele, die uns wieder bis an die 2000 Meter Grenze bringen. In Kennedy Meadows beginnt dann die richtige High Sierra, aber bis dahin sind es noch ein paar Tageswanderungen :-)

Vorher erholen wir uns in dem Ort und tun vor allem eines: Essen, essen und nochmals essen. Es ist unglaublich, was man alles in sich hineinstopfen kann. Selbst Süßkram und Fett hinterlassen keine Spuren - der Körper verbrennt inzwischen alles, an das er herankommen kann. Die Wäsche wird auch wieder mal gewaschen. Nur in Daunenjacke und Regenjacke gehüllt habe ich die Laundry im Dorf gesucht - herrje, ist das kalt morgens!



Meine neuen Schuhe sind ebenfalls da. 900 km in dem Gelände und mit dem Gewicht hat die Altras Stabilität und Zusammenhalt gekostet. Und die nächsten Kilometer werden nicht besser zu den Schuhen sein.

Ich teile mir meinen drei Begleitern ein Hotelzimmer - so halten sich die Kosten in Grenzen. Sieht recht wüst aus in unserer Wohnbude - eben fast so wie in den Campgrounds. Allerdings ist "Duschenkönnen", wann immer man will, schon ein besonderer Luxus.

### 13. Mai 2022 - Es geht wieder los - Richtung Kennedy Meadows (nächster Versorgungspunkt)

Ich freue mich, wieder auf dem Trail zu sein. Um 8 Uhr wurden wir zurück zum Pass gefahren und dann begann auch gleich der Anstieg: 800 Höhenmeter. Aber das ist es nicht, was mich (und die anderen) bremst. Es ist der elend schwere Rucksack mit Essen für **8 Tage**. Der schmerzt schon, wenn man ihn nur aufsetzt - oh mein Gott!

### 14.-15. Mai – Kammwanderung um das Keslo Valley herum

Der Rucksack ist eindeutig zu schwer. Das liegt aber nicht nur an dem vielen Essen, das wir mitnehmen müssen. Vor allem wiegt das viele Wasser schwer, das wir am Weldon Peak vorbei in die Saint John Ridge tragen müssen. Die Kammwanderung an sich ist herrlich. Die gewaltigen, sturmzerzausten Kiefern und die von Wind und Wetter geformten Felsen sind faszinierend. Auch die Ausblicke von dem schmalen Pfad immer wieder berauschend. Doch nun hat die Hitze auch uns wieder im Griff. Der Mittagsschlaf wird fast schon obligatorisch, um dem Körper einen Moment Regeneration zu gewähren.



Vorgestern trafen Tom und ich auf einen älteren PCT-Wanderer, der sein letztes Wasser schon ausgetrunken hatte. Es lagen noch gute vier Meilen (6,5 km) bis zur nächsten Wasserstelle vor ihm, aber er war schon reichlich fertig. Nicht, dass wir ihm das Leben gerettet haben, aber er war schon sehr dankbar, dass wir ihm von unserem aufgesparten Wasser etwas abgegeben haben.



Gestern dann durfte ich am eigenen Körper spüren, wie heftig es ist, wenn das Wasser alle ist und der Körper seine Dienste einstellt. So weich in den Beinen und so kraftlos habe ich mich noch nie gefühlt. In der Hitze verliert man unwahrscheinlich schnell die Flüssigkeit, die man zuvor mühevoll auf dem Rücken umhergetragen hat. Abends bin ich dann auch nur noch in den Schlafsack gefallen und war zu müde für alles!

Ich werde am 16. Mai versuchen, eine lange Mittagspause zu machen und dafür bis in die Nacht hineinzuwandern. Tagsüber ist es unerbittlich heiß. Näher zur Küste wüten auch schon wieder die ersten Waldbrände in Kalifornien. Besonders dieser wüstenhafte Staat bekommt die Klimaerwärmung deutlich zu spüren. Für die ausgedehnten Obstanbauflächen steht jedes Jahr weniger Wasser zur Verfügung und Waldbrände sind bei wochenlanger Rekordhitze nicht zu vermeiden. Und wir PCT-Wanderer müssen froh sein über kleine Rinnsale, die vom immer weniger fallenden Winterschnee gespeist werden.

Für diese Woche sagt der Wetterdienst eine für die Jahreszeit viel zu frühe intensive Hitzewelle voraus - bis zu 30 Grad im Schatten. Das wird sehr, sehr hart in der nur spärlich von Bäumen bestandenen Bergwelt.

### 16. Mai - weiter durch die ersten Ausläufer der Sierra nach Kennedy Meadows

Wandern, wie wenn du in den Luftstrom eines Heissluftföhns reinläufst - so fühlt sich das heute an. Der heftige Wind kühlt nicht. Und nach der nächsten Wasserstelle folgen 22 Meilen

(35 km !!!) trockene Landschaft bis zur nächsten Wasserstelle. Das Therma mit dem Wasser beherrscht schon die Gedanken recht intensiv. Und der ständige Wind nervt gewaltig.

Den Zeh schütze ich vor gut vor Staub und Dreck. Es wird auch immer etwas besser – zum Glück neige ich nicht zum Schwitzen an den Füßen. Werde dennoch in Kennedy Meadows nochmals Verbandszeug organisieren – vorsichtshalber. Die Kurzgamaschen (Gaiters) sind ein unbedingtes Muss und sind sehr hilfreich. Sei es gegen dorniges Gestrüpp oder gegen den allgegenwärtigen Sand und Staub.



Zusätzlich kommt derzeit das rechte Knie und die linke Hüfte hinzu. Ich befinde ich mit diesen kleinen Schwächen in guter Gesellschaft mit allen anderen PCT-Wanderern. Von Blase an den Füßen bis schmerzende Stellen unter den Rucksackriemen, Rückenschmerzen oder Reibstellen am (schweißnassen) Rücken.

In einem der Joshua Trees war gestern ein ganzer Schwarm von Grillen(?) zu hören. Fast schon ohrenbetäubend laut waren die. Auch eine fette Schlange kreuzte den Weg – gut getarnt im Gelände, aber deutlich sichtbar auf dem Weg. Hier heizt die Sonne optimal die wechselwarmen Tiere.

Ich lutsch dann mal weiter mein Bonbon und wandere hinauf zum Walker-Pass ;-)  
Wobei das irgendwann demnächst bergab gehen müsste...da am Pass sollte es dann auch den nächsten Wassercache vor der langen Durststrecke geben. Aber vorher laufe ich noch in die Dunkelheit hinein und schlafe irgendwo ein paar Kilometer vor dem Pass.

Ah, noch etwas: Habe die ersten 1000 km der 4265 km Gesamtstrecke hinter mir (Tag 40) - Juhu!!

### 17. Mai - Walkerpass und Owens Peak Park

Wie erwartet ging es heute zunächst hinunter zum Walker-Pass mit seiner großen Straße, die die Westküste mit dem Inland verbindet. Und dann...wieder bergauf. Weil es meinem Fuß recht gut geht und auch sonst das Zwickeln und Zwacken nicht schlimmer geworden ist, habe ich trotz zusätzlicher 4 Kilo Wasser eine ordentliche Strecke geschafft. Am Abend ragt über mir der 2.800 m hohe Owens Peak auf und ich schaue aus einer bewaldeten Falte im Westhang des Gebirgsstocks Richtung Südwesten. Es ist halb Zehn und ich nach einer guten Mahlzeit reichlich müde. Und von manchen Tagen gibt es auch nicht so wirklich was Spannendes zu erzählen - es geht bergauf und bergab durch die Bergwelt.



Morgen werde ich vermutlich dann aber schon wieder absteigen, denn der Pacific Crest Trail folgt dann für viele Meilen den Tälern Richtung Kennedy Meadows. Ich hoffe, dass dann das Wasserproblem ein geringeres ist wie hier oben auf 2.000 - 2.500 Meter Höhe. Luftlinie sind es noch 33 km, aber der Weg

macht richtig viele Biegungen und Kurven. Zwei Tage sind das mindestens noch.

### 18. Mai - und weiter durch die Bergwelt

Kaffee gibt es nicht jeden Tag (auch wenn es gut wäre, aber das gehört in den Bereich des Luxus – und den gibt es auf dem Trail nur manchmal). Allerdings habe ich mir heute Morgen einen gekocht. Ich habe den Aufbrüh-Kaffee geschenkt bekommen und er ist richtig gut. Außerdem habe ich hier Wasser.

An dieser Übernachtungsstelle gibt es einige 10 Meter tiefer Wasser. Also habe ich mir zwei Liter Wasser hoch geholt zum Zelt und es angefangen zu filtern. Da habe ich dann im ausgehenden Tageslicht gesehen, dass winzige Fischlein darin schwimmen. Bitte fragt nicht, was ich mit ihnen getan habe, nachdem das Wasser nach einer Stunde durchgefiltert war.... Ohne Wasserfilter ginge hier nichts. Allerdings ginge es ohne die Wassercaches überhaupt nicht. Das Wasser hier wirkt nirgends wirklich vertrauenserweckend.

Die Anzahl an Wanderer ist bereits deutlich ausgedünnt. Die mentale und körperliche Belastung ist schon enorm. Es ist fraglich, ob man den PCT schafft, wenn man das erste Mal weitwandert, ohne vorher Erfahrungen gesammelt zu haben.

Vielleicht springen auch einige der Wanderer großzügig von Trailhead zu Trailhead und lassen besonders anstrengende Stücke lieber aus. Nicht jeder schafft es, tagelang durch die wüstenhafte Landschaft zu laufen, immer durstig, verschwitzt im elenden Sturmwind, ständiges Hoch und Runter und alleine mit den eigenen Gedanken. Und etliche haben halt nun auch schon Verletzungen. Manche Wegabschnitte sind auch beängstigend schmal oder felsbrockenübersät. Auch das Durchkriechen unter den umgefallenen Bäumen auf allen Vieren ist echt....ein Elend. Und an anderen Stellen läuft man ewig lang durch losen, weichen Sand. Das ist dann anstrengend wie an einem Südseestrand oder im Tiefschnee.

Und morgens aus dem Zelt heraus kriechen....ist jetzt auch nicht mehr so elegant. Das liegt nicht nur am Alter, sondern auch an der Anstrengung, die sich auf unterschiedliche Körperteile unterschiedlich auswirkt. Gäbe eher eine Fünf bei der Haltungsnote :-)



Noch etwas anders vom morgendlichen Aufstehritual: Es ist unglaublich, wie eine Handvoll Wasser ins Gesicht und zum Zähneputzen zum Luxus werden kann. Wie intensiv man die Frische empfindet, wenn im morgendlichen Schatten der kühle Wind das Wasser im Gesicht noch kühler werden lässt. Überhaupt ist es manchmal verdammt kalt nachts, dass einem die Füße auskühlen.

Abends:

Mein Nachtplatz liegt heute im Tal in der Nähe eines Baches. Ich habe die zwei Pässe unter der "Spanish Needle" in der Owens Peak Wilderness hinter mir gelassen und befinde mich im Abstieg. Genau am "Spanish Needle Canyon" habe ich eine Schnapszahl passiert: 666 Meilen - juhu!

Morgen habe ich gute Chancen, Kennedy Meadows zu erreichen. Es sind noch 17 Meilen (27 km) bis Meile 700.

### 19. Mai - Angekommen in Kennedy Meadows



Nach 28 km durch eine zunehmend kahle Landschaft habe ich am Nachmittag die weite Talebene von Kennedy Meadows erreicht. Hier ist der letzte Versorgungspunkt vor der High Sierra., die mit vielen Pässen und schroffen Gipfeln auf den Wanderer wartet. Knapp 1.300 km führt der PCT durch die gewaltige Gebirgsmauer, die aus dem Zusammenstoß der Amerikanischen mit der Pazifischen Erbplatte resultiert. An der Interstate 5 geht es dann hinüber in die Trinity Alps und kurz danach bei Meile 1692 dann nach Oregon hinein. Aber im Moment bin ich noch bei Meile 702 und Oregon noch sehr weit entfernt! Erst mal Schlafen!!

### 21. Mai - Ein Pausentag in Kennedy Meadows

Ich habe den freien Tag zum Resupply genutzt. Es geht nun in die hohen Berge und ich werde nicht mehr so einfach mich irgendwohin bringen lassen können, um nachzukaufen, was eventuell fehlt. Dafür dürfte in der High Sierra das Problem mit dem Wasser endlich aufhören.

Der höchste Pass des PCT ist auch nicht mehr weit. Ich fühle mir rundum gut und werde auch das locker schaffen (wenn nur der Rucksack nicht so schwer wäre)

Ich werde vermutlich einige Tage keinen sehr guten Internetzugang haben. Aber dann melde ich mich wieder! Liebe Grüße an die Daheimgebliebenen und die neu gewonnenen Freunde.

### 22. Mai - ein langer, anstrengender Tag

Nun geht es wirklich hinauf. Wobei selbst Berge über 3000 m noch bewaldet sind. Heute übernachtete ich unter dem 4000m hohen Olancha Peak. Es geht mir gut und ich komme gut voran, auch wenn es seit dem South Fork Kern River vor allem stetig bergauf geht.



### 26. Mai - Mount Whitney (4421 m) bestiegen, allerhöchster Punkt der ganzen Tour (14505 ft)

Diesen Berg muss man nicht besteigen, wenn man den PCT geht, aber man verpasst etwas, wenn man es nicht tut - bei diesem herrlichen Wetter seit nun schon Wochen! Es ist ein voller Extratag, denn die Luft wird hier oben langsam dünner.

### 27. Mai - Forrester Pass



Nur so nebenbei: der Mount Whitney ist der höchste Berg in Nordamerika außerhalb Alaskas (dort ist der Denali deutlich über 2000 m höher)

Auch der Forrester Pass (4009m), die regulär höchste Stelle des PTC liegt ohne Komplikationen wie zu viel Schnee oder Eis hinter mir. Im Moment werde ich nach Gefrieremperaturen oben in der Wüste von Independence gedörrt. Später mehr über die

letzten Tage :-)

### 28. Mai - Independence/Lone Pine (Glen Pass, 791 Meilen)

Um den nächsten Resupply durchzuführen sind wir 450 m und rund 7 km bis zur Onion Valley Road abgestiegen. Von dort aus ging es abenteuerlich kurvenreich hinunter in die Wüste (was eine erbärmliche Hitze!) nach Independence. Jetzt machen wie anderthalb Tage hier in der kleinen Stadt Lone Pine Pause, die Muskeln entspannen, duschen, waschen, erholen, einkaufen, planen. Was man halt so macht an einem Zeroday. Aber es zieht mich schon wieder hinauf in die Sierra und auf den Trail weiter nach Norden!

### Von Tehachapi nach Kennedy Meadows und über den Forrester Pass (Zusammenfassung 12. Mai bis 27. Mai)

Zwischen Tehachapi und Kennedy Meadows gibt es wohl so manche „Challenge“. Manche laufen mit ganz skurrilen Sachen die Strecke, andere schauen, wieviel Kilometer sie maximal an einem Tag machen können und wieder andere versuchen am längsten an einem Tag unterwegs zu sein. Der Grund dafür: Es ist doch ein recht eintöniger Wegabschnitt! Außer dem ständigen Auf und Ab verändert sich die Landschaft kaum. Und leider bleibt es auch bei dem elenden Wasserschleppen, denn die Rinnsale hier sind schon bereits überwiegend ausgetrocknet. Ohne die gelegentlichen „Water Caches“ wären manche Strecken fast nicht zu wandern, weil man so viel Wasser mitschleppen müsste. Außerdem ist dieses tagelange „durch den Sand“-Schlappen wohl am Ende jedem auf den Geist gegangen.

In Richtung Kennedy Meadows wurde der Weg immer moderater. Die Meadows sind große, eher flache Täler inmitten der Bergwelt.

Seit Kennedy Meadows ging es dann die ganze Zeit immer höher hinaus. Eine der faszinierenden Aspekte ist ja der Blick von dort oben hinab in die weite Wüste (ja, das Wetter ist absolut stabil und gab bislang keinen Grund zu einer echten Klage – wobei ein wenig weniger Wind schon an manchen Tagen erfreulich gewesen wäre – aber alles besser, wie Regen oder ständig in den Wolken entlang wandern müssen). Hier oben liegt Schnee, dort unten flimmert die Luft in der Hitze.



Allerdings merkt man die Höhe! Und die gleiche Anzahl Meilen hier oben im Vergleich zur Wüste sind deutlich anstrengender.



Außer in der prallen Sonne bei Windstille ist es auf 3.000 bis 4.000 m zudem echt kühl. Hier oben liegen noch Schneefelder und unten in der Wüste sieht man der Landschaft an, dass nicht viel Regen hinter der Bergkette das Jahr über ankommt. Habe nachts sogar meine Daunenjacke im Schlafsack angezogen, so kalt wurde es in der klaren Luft. Der Morgen fängt

dann an wie bei den Eidechsen: steif!

Da tut der Kaffee sooo gut und die ersten Tausend Schritte dienen eindeutig zum Aufwärmen. Was wirklich ab und zu einfach zu einer Pause zwingt sind die Streifenhörnchen (nein, es sind gar keine Streifen-Hörnchen 😊), die bisweilen sehr zutraulich am Wegrand auftauchen. Die „Futterquelle“ PCT-Wanderer ist wohl schon von Generation zu Generation weitergegeben worden.

Immer wieder auch spannend: Kreuzungsverkehr mit Klapperschlangen. Diese Begegnungen sind für mich inzwischen auch „zur Gewohnheit“ geworden. In Deutschland findet so etwas ja allerhöchstens einmal pro zehn Jahre statt.

Seit Kennedy Meadows trage ich auch einen Bear Canister mit mir herum. Er ist Vorschrift auf diesem Abschnitt des PCT – hab ihn am 21. Mai beim Grumpy Bear Retreat in Kennedy Meadows abgeholt und auch gleich beim Triple Crown Outfitter meinen Resupply gemacht. Duschen ging auch, allerdings fiel dann der Generator aus und „die Küche blieb dann kalt“.

Der Bear Canister soll verhindern, dass die Bären die Lebensmittel riechen und aufdringlich werden. Jedes Jahr kommt es zu vermeidbaren Zwischenfällen mit Bären, weshalb diese Regelung inzwischen zwingend ist. Praktisch ist der große Schraubkanister ja nicht gerade, aber was muss!



Was auffällt sind die vielen abgebrannten Flächen. Die meisten Bäume überleben die Feuer, aber das Unterholz ist komplett weg, was recht kahl aussieht. Auf älteren Brandflächen sieht man aber, dass die Vegetation wieder zurückkehrt.

Ganz ausbleiben konnte es nicht: zweimal bin ich bereits gestürzt. Im Moment habe ich noch Schwierigkeiten beim Schlafen auf dieser Seite und das Gehen ist auch nicht ganz so bequem damit – aber was einen nicht tötet, macht einen nur härter 😊

**Mount Whitney** (26. Mai): Das letzte Mal, dass ich so viele Stirnlampen hinter mir gesehen habe, war in Neuseeland, als wir alle ausschwärmten zum Kiwi-Beobachten. Um 12 Uhr nachts ging es los, denn nachmittags wird der Schnee arg sulzig in der Sonne. Der Anstieg war mega-anstrengend. Wegen der blöden Verletzung am Fuß habe ich schweren Herzens kurz vor dem Gipfel umgedreht. Mir ist der PCT wichtiger als das Foto am Gipfel. Die Extraanstrengung für den Anstieg bis auf 4.300 m tat meinem Fuß nicht gerade gut. Aber bis auf den finalen Gipfelsieg (4421 m) habe ich die grandiose Landschaft, den enormen Weitblick und das hochalpine Ambiente sehr genossen. Eingemummelt in meinen Schlafsack habe ich da oben den Sonnenaufgang erlebt. Noch nie zuvor hatte ich auf einer so großen Höhe dieses Naturschauspiel erlebt: megabeeindruckend.

Der Abstieg durchs Blockfelsgelände hat meinem Fuß dann aber doch arg zugesetzt und es schmerzte am Ende fürchterlich. Habe dann erst einmal geschlafen. Am frühen Nachmittag bin ich dann noch weiter in Richtung Forester Pass gewandert.

Tags drauf dann wieder früh gestartet, um vor dem Erweichen des Schnees den Pass zu passieren. Steil, aber gut zu gehen, ging es hinauf zum **4009 m hohen Forester Pass** (27. Mai).

Um 12 Uhr mittags waren Tom und ich oben in der Scharte. Erst hinten dran wurde es anstrengend. Im Schneefeld versank man manchmal so tief...zwei Mal musste mich Tom wieder aus den Schneelöchern herausziehen. Einmal wäre fast der Schuh drin stecken geblieben. Nass, kalt und anstrengend, obwohl es bergab ging - gehen wie durch zähen Schleim. Dafür wurde es weiter unten wieder so zauberhaft. Ein wunderschönes Tal, eingefasst von schroffen Wänden. Und der angekündigte Höhensturm konnte uns nichts mehr anhaben.



\*\*\*

### 30. Mai 2022 - Back on the Trail

7:30 Uhr geht es los und wir werden von Lone Pine nach Independence gebracht. Von dort bringt uns ein freundlicher Mensch hinauf in die Berge. Die Onion Valley Road geht hinauf bis auf rund 3000 m. Die restlichen 7 km und 450 Höhenmeter müssen wir wieder selbst bis zurück zum PCT gehen. Auch wenn es hier oben manchmal unangenehm kalt ist: die Hitze der Wüste war weniger gut zu ertragen!



**Anmerkung zur Trail Magic:** Bei dem Aufenthalt in Lone Pine stellte sich beim Abendessen die Aufgabe, einem Schweizer zu beschreiben, wie es da oben auf dem PCT eigentlich ist, was die Wanderung ausmacht. Dabei fiel mir erneut auf, wie schwer das eigentlich ist, das Besondere des Weges und der Landschaft auch in Worte zu fassen.

An sich mag ich es ja sehr, mit meinen Gedanken alleine durch die Gegend zu wandern. An Menschen aus meinem Leben zu denken, die mir wichtig und bedeutsam sind. Und an die Toten, von denen ich einige auf ihrem Weg zurück zu Mutter Erde begleiten durfte.



Doch hier ist weder Platz für die mitgenommenen Hörbücher, nicht einmal für die Musik und eben auch nicht für solche Gedanken. Der Weg ist meistens nicht wirklich schwierig, aber die tägliche Anstrengung nimmt einen schon sehr in Anspruch. Doch der wichtigste Eindruck ist...wie soll man das erklären: Es ist, wie wenn man im Zug sitzt und ständig aus dem Fenster schaut. Irgendwann ist der Speicher für Eindrücke einfach voll. Und so ist das bei der Wanderung: hinter jeder Bergbiegung, hinter jedem Kamm kommen neue Eindrücke. Im Zug kann man den Blick vom Fenster abwenden, die Augen schließen – das geht auf dem Trail nicht. Abends ist dann der Kopf so voll, dass man nichts mehr lesen oder noch mehr Informationen aufnehmen möchte.

So kommt es auch, dass die Gespräche unter den Thru-Hikern sich nicht darum drehen, was der Einzelne beruflich macht oder welche Lebensgeschichte er hat. Vielmehr drehen sich die Gespräche um die kleinen und größeren Erlebnisse auf dem Weg bis hierher. Und was hinter so einem Wanderer an Leben steckt, ob er sich diese Wanderung vom Mund abspart oder wohlhabender Börsenmarkler ist – das sieht man nach drei Wochen Trail niemandem mehr an. Und nach zwei Monaten sehen wir alle schon etwas abgerissen, dreckig und verlumpt aus. Über manche „Beleidigung der Nase“ möchte ich gar nicht reden. Die eiskalten Seen sind nicht jedermanns Geschmack, um den Schweiß der vergangenen Tage



abzuwaschen. Und vielleicht gehört auch Duschen nicht unbedingt zum gewohnten Ritual...lassen wir das Thema!

In Kennedy Meadows gibt es die Tradition, dass man jeden ankommenden Wanderer mit Klatschen begrüßt. Und selbst zu Mitternacht gibt es immer ein paar, die noch in den Stühlen rumhängen und feiern und den spät Hereinkommenden klatschend ein Willkommen entgegenrufen. Das Campen dort kostet nichts und die Trail Angels leben von dem, was man als angemessen angesehene Spende dort lässt. Sie werden zusätzlich reichlich mit Geschichten und Kontakten für ihr Engagement entlohnt.

Aber zurück zur Trail Magic. Dazu gehört vielleicht auch der Fluch über den Sand, der endlos sich dahinzieht und einem die Kraft aus den Beinen saugt. Einfach, weil man sooo froh ist, wenn er endlich vorbei ist. Aber natürlich ist es auch die Landschaft, die so beeindruckend sein kann. Klar gibt es auch Tage, das passiert so gut wie nix. Da läuft man und läuft nur. Bis hierher hat auch der Gedanke an das Wasser immer wieder sehr den Tagesplan beherrscht. Auch wenn der Hunger durch den Kalorienverbrauch sehr hoch ist: einen Tag mal hungern ginge, aber ohne Wasser wäre echt Mist. So nimmt man natürlich auch immer etwas mehr Wasser mit in den eh schweren Rucksack, um ein klein wenig Reserve zu haben.



Seit Kennedy Meadows ist zusätzlich der 1,5 kg schwere Bärenkanister im Rucksack. Allerdings ist die Wassersorge hier oben in der High Sierra nicht mehr ein so großes Problem wie bis nach Kennedy Meadows.

Doch dann gibt es eben auch diese Tage....ich erinnere mich, als nach Stunden in der staubigen und brottrockenen (was gibt es eigentlich noch Trockeneres wie trocken Brot) Wüste hinter einer Bergfalte plötzlich das erste Gras auftauchte. Wie ein feiner Teppich aus grünen Haaren überzog er den Hang und ging dann über in grüne, saftige Büsche, die Schatten spendeten. Das sind so Momente, in denen man plötzlich wieder hellwach ist und mit allen Sinnen die Veränderung in sich aufnimmt.

Auch beeindruckend sind die Bäume hier oben. Zwischen den Felsen stehen sie in Gruppen und zeigen deutliche Spuren der Stürme, der Schneelast, Trockenheit des Sommers oder auch Reste des letzten Waldbrands. Verbogen, verdreht, manche verkrüppelt und dennoch wuchtig und widerstandsfähig.

Etwas anderes ist auch sehr schön: Der Zusammenhalt der Trailfamilien. Immer wieder kann man an den Stellen, wo man sich abends trifft, erkennen, wenn Teile einer Trailfamilie wieder zusammenkommen. Denn hier findet jeder den oder die passenden Wanderpartner. Und manche sind eben schneller unterwegs, andere lassen sich etwas mehr Zeit. Aber wenn man sich dann wieder trifft, gibt es ein großes Hallo und die Freude springt auf uns alle über. So sind wir PCT-Wanderer ja auch alle aus ähnlichen Gründen hier auf dem PCT unterwegs: wir

lieben die Natur, das Weitwandern, das einfache Leben im Zelt, die Herausforderung. So unterschiedlich die Menschen, nicht nur vom Alter her, sind, so ähnlich werden sie sich mit jeder weiteren Meile Richtung Norden. Inzwischen ist sowieso der Teil der Wanderer, die das Unternehmen etwas zu leichtfertig angegangen sind, stark ausgedünnt.

## 31. Mai 2022 - Wieder mitten im Nirgendwo nahe Crater Mountain



Wasserprobleme gehören jetzt eher der Vergangenheit an. Am Vormittag habe ich acht kleinere und größere Seen passiert, während es immer weiter bergab geht. Heute Nacht übernachtete ich unter 3.000 m, was dem Kopf gut tut - auch wenn ich mich inzwischen an die Höhe gewöhnt habe. Morgen geht es dafür dann wieder auf fast 4.000 m hinauf. Es wird also ein

anstrengender 1. Juni. Schon zwei Monate sind vergangen - sie sind schlichtweg im Sausechritt verfliegen. Einige Tiefen habe ich schon durchschritten, aber das Ziel Northern Terminus ist nach wie vor fest im Blick! Liebe Grüße an euch alle da draußen mit Empfang. Das ist hier im Gebirge eher gelegentliches Glück :-)

--- Mai 2022 Ende ---

## Wandertagebuch PCT - Juni 2022



Die Wanderstrecke auf dem Pacific Crest Trail (PCT) vom Forester Pass bis zum Lake Almanor ist ein beeindruckender und landschaftlich vielfältiger Abschnitt, der die Wandernden durch das Herz der **High Sierra** und dann weiter in die vulkanischen Gebiete Nordkaliforniens führt.

Direkt nach dem **Forester Pass**, dem höchsten Punkt des PCT, beginnt ein langer und oft steiler Abstieg. Der Weg führt durch die majestätische, hochalpine Landschaft der Sierra Nevada, die von Granitfelsen, Gletschertälern und klaren Bergseen geprägt ist. Die Wanderung in dieser Region bleibt körperlich anspruchsvoll, da man weiterhin ständig Pässe überquert und tiefe Täler durchquert, um dann wieder aufzusteigen. Man passiert beeindruckende Gebiete wie den Sequoia- und den Kings-Canyon-Nationalpark sowie den Yosemite-Nationalpark mit den beeindruckenden Tuolumne Meadows. Die Landschaft ist geprägt von weiten Wiesen, Nadelwäldern und den charakteristischen Granitkuppen.

Allmählich verändert sich die Landschaft, wenn man die nördliche Sierra Nevada erreicht. Die spitzen Granitgipfel weichen sanfteren, bewaldeten Hängen. Hier beginnt der Übergang in das vulkanische Hochland Nordkaliforniens. Der Weg führt durch dichte Wälder und überquert mehrere Pässe, die jedoch weniger hoch und steil sind als die in der High Sierra.

Am Ende dieses Wandermonats erreichte ich **Lake Almanor**, der bereits in der Region der Cascade Range liegt, die den Beginn der vulkanischen Kette markiert, die sich durch Oregon und Washington zieht. Die Umgebung hier ist von tiefen Wäldern und vulkanischen Seen geprägt. Die Vegetation wird dichter und die Landschaft insgesamt grüner. Lake Almanor dient als ein wichtiger Versorgungs- und Erholungsstopp für Wanderer, bevor sie sich den nächsten Herausforderungen des Trails stellen.

### 01. Juni - Über den Pass bei Mt. Wynne/Mt. Pinchot (12220 ft)

Das wird heute ein anstrengender Tag im Hochgebirge. Nach dem Waldleck am Woods Creek geht es hinauf in die eher von purem Felsen dominierten Regionen der High Sierra - aber erst einmal richtig aufwachen :-)

**Abends:** Ich bin bis kurz vor dem Mather Pass (Meile 816, 1310 km) gewandert. Wieder eine Kammüberschreitung bei etwa 3.700 m. Ich befinde mich im Palisade Range Gebiet mit Berg Höhen bis 4343 m. Hier oben gibt es sogar einen kleinen Rest eines Gletschers. Zum Glück hält das Wetter und Tom und ich kommen gut voran.

Danach geht es hinunter in das lange Tal des Palisade Creek und in den Le Conte Canyon. Und dann wieder hinauf zum Muir Pass, 3644 m. Aber das ist Thema für Morgen – bis dahin ist der Rucksack ein Abendessen und zwei Frühstücke weniger schwer.

Wenn man auf die Karte schaut, ist Kennedy Meadows schon wieder ziemlich weit entfernt. Abends, wenn die Anspannung des Tages langsam von einem abfällt, mag man kaum

glauben, dass man das alles zu Fuß gegangen ist. Wenn man dann aber die große Karte öffnet, die die mexikanische und die kanadische Grenze zeigt, dann wird einem klar: das ist noch ein ganzes Stück Weg! Aber in Northern Kennedy Meadows (Meile 1017) enden langsam die Tage mit 1.000 und mehr Höhenmeter Anstieg und die täglichen Wanderstrecken werden länger. Aber das ist alles Zukunftsmusik – jetzt erst einmal Sterne zählen und schlafen! Morgen wird es gleich am Vormittag richtig anstrengend hinauf zum

### 02. Juni - Mittendrin in der High Sierra, noch 200 Meilen bis Northern Kennedy Meadows

Ich befinde mich auf dem John Muir Trail (Wikipedia: John Muir war ein schottisch-US-amerikanischer Naturphilosoph und Autodidakt. Er betätigte sich als Naturalist, Entdecker, Schriftsteller, Erfinder, Ingenieur und Geologe), der ihm zu Ehren hier durch die unberührte Natur der High Sierra führt. Ich bin heute 1270 Meter abgestiegen und gute 800 m insgesamt aufgestiegen bei knapp 30 km - ich glaube, ich darf zufrieden und ein wenig stolz sein. Die Berge um meinen Nachtplatz am rauschenden Bach herum gehören zur Black Divide und der höchste heißt Black Giant. Nachdem die Sonne früh hinter dem Berggrat verschwunden ist, kann ich diesen Namen, den Schwarzen Giganten, sehr gut nachvollziehen. Dafür sollte mich morgenfrüh die Sonne wärmen, denn der Le Conte Canyon liegt unter mir und ist nach Osten geöffnet.



Morgen möchte ich den Muir Pass auf 3644 m Höhe überschreiten (Meile 837). Die Seen Wanda Lake, Sapphire Lake und Evolution Lake reihen sich auf einer Länge von 7 km aneinander. Ich überschreite eine der vielen Wasserscheiden, bei denen das Wasser entweder Richtung Pacific fließt oder hinunter in die Wüste zu Füßen der High Sierra. Danach folgt ein langer Abstieg bis auf 2.500 m zum San Joaquin River.

Man meint oft, diese klangvollen Namen schon mal irgendwann in einem Western (die Älteren unter uns erinnern sich noch an "richtige" Western, wie sie heute kaum noch gedreht werden) gehört zu haben.

### 5. Juni - drei Pässe später am Lake Thomas A. Edison und genau zwei Monate unterwegs

Sechs große Pässe mit zum Teil viel Schnee liegen seit Kennedy Meadows hinter uns (Tom und ich). Es war anstrengend und ich war froh, die Strecke nicht alleine gelaufen zu sein. Es war aber auch berauschend und einmalig. Der schwerste Teil der Sierra liegt hinter mir. Mehr Infos kommen noch!

Im Moment bin ich im Vermilion Valley Resort am Lake Thomas Edison auf 1.800 m - ein wenig Vorräte auffüllen, WIFI buchen, duschen und die Beine lang machen.

Höhenrausch: Seit Kennedy Meadows ging es viel hoch und runter. Der PCT folgt den großen Tälern, muss aber gelegentlich über einen Pass, um ins nächste große Tal zu kommen. Der Kearsage Pass (3569 m), der Forester Pass (4009 m, Meile 779), Glen Pass (3635 m, Meile 791), Pinchot Pass (3686 m, Meile 807), der Mather Pass (3686 m, Meile 817) und der herrliche Muir Pass (3644 m, Meile 839) mit dem Evolution Valley dahinter haben gefordert aber nie überfordert. (Nur zur Erinnerung: 1 Meile = 1,6 km ;-)

Das die Höhenlage, in der hier der PCT verläuft, nicht ungefährlich ist, zeigt diese Meldung: "Maddie Magee | May 28, 2022 | Twenty-three-year-old Maddie Magee died near the top of Forester Pass (the high point of the PCT) in California's Sierra Nevada of high altitude pulmonary edema or HAPE."

Kurz nachdem ich den Forester Pass (27. Mai) passiert hatte, starb die 23-jährige Magee an einem Lungenödem infolge der Höhenkrankheit.

### 7. Juni - Unterhalb des Mammoth Mountain

Ich bin heute wieder sehr gut vorangekommen. Zwei Mal ging es zwar knackig nach oben, aber nicht so lange wie die vergangene Woche. Etliche Seen wieder passiert (Lake Virginia, Purple Lake und Duke Lake). Die Nacht verbringe ich über dem Cascade Valley im schrägen Hang (zum Glück findet sich aber immer ein gerades Stück Erde für das kleine Zelt). Morgen komme ich in Red Meadows/Pumice Flat an und überlege, ob ich kurz mal hinunter fahre nach Mammoth - es gibt eine regelmäßige Busverbindung und ein leckerer Burger wäre schon mal wieder etwas. Auf der anderen Seite kann ich zwei Tage später in den Toulumne Meadows mich auch mit Proviant versorgen. Mal sehen, wie es morgen "läuft"....

### 8. Juni - Kurzabstecher nach Mammoth Lake

Dank eines kostenlosen Shuttles kann man vom PCT recht leicht nach Mammoth Lake gelangen. Und da Salty dort ein Zimmer hat, kann ich Verproviantierung und Duschen miteinander verbinden. Am späten Nachmittag bin ich dann schon wieder aus der Wintersport-Stadt zurück auf dem PCT und passiere den Horseshoe-Lake am Fuß des Mammoth Mountain. Hier gibt es zwei Bereiche, in denen alle Bäume tot sind. Der Berg zeigt hier seine nach wie vor vorhandene Aktivität als Vulkan. Immer wieder kam es in den letzten Jahrzehnten zu massiven CO<sub>2</sub> (Kohlendioxyd) Ausbrüchen, die sogar Menschenleben gefordert haben, vor allem aber alle Pflanzen und Tiere im Umkreis getötet haben.

### Ein paar Gedanken zu den letzten Tagen:

Im März 2020 rutschte ein 22-jähriger PCT Hiker auf einem schneebedeckten Eisfeld aus und stürzte zu Tode. Nicht, dass mir dieser Einzelfall durch den Kopf ging, wenn ich über die zum Teil sehr steilen Schneefelder gegangen bin. Doch vor und nach jedem der zahlreichen Pässe über 3.500 m gab es diese Schneefelder, bei denen man mit großer Konzentration einen Fuß vor den anderen setzen musste. Zusätzlich hilft der schwere Rucksack beim Ausgleichen nicht gerade, wenn doch einmal der Fuß rutscht. Meistens bin ich sehr früh mit der

Tagesdämmerung aufgestanden. Dann ist der Schnee noch gefroren und die Tritte waren fest und zuverlässig. Zusätzlich wurde der Schnee am späten Vormittag so sulzig, dass man stellenweise sehr tief einbrach. Das kostet unglaublich Energie, die einem dann später am Tag fehlt. Nach dem John Muir Pass, den Salty wie meistens eher viel zu spät überquert hat, musste er nun zwei Erholungstage einlegen. Es ist ja nicht nur das steile Schneefeld unmittelbar an den Pässen, sondern es ging ja auch etliche Kilometer weiter durch Schnee im Evolution Valley. Was freute ich mich darüber, wenn der Schnee noch so verharscht war, dass ich mit meinen Micro-Spikes (Grödeln) auf der festen Oberfläche entlang marschieren konnte.

Der eine Nachtplatz oben auf dem Hochplateau in unmittelbarer Umgebung der höchsten Gipfel der Sierra Nevada war einfach nur...wie eine Übernachtung auf einem anderen Planeten. Nie zuvor hatte ich so einen Nachtplatz und hätte ich nicht tief und fest geschlafen, vermute ich, hätte ich auch einen nie zuvor geschauten klaren, tiefschwarzen Nachthimmel gesehen. Es gab schon viele Momente, bei denen ich in den letzten zwei Monaten gedacht habe: das ist jetzt ein besonderer Moment. Doch jeder Tag bringt ja neue Eindrücke und so verschwimmen diese „besonderen Momente“ langsam in der Erinnerung. Nur einige herausragende Erlebnisse bleiben fest haften. Dieser Nachtplatz gehört dazu.

Überhaupt ist die Fülle der Eindrücke schon fast erschlagend. Und es mag auf den Bildern und Filmen aussehen, als sei manche Wegstrecke eher langweilig oder ein Berg ähnelt dem anderen. Doch dann kommen ja die vielen kleinen Dinge entlang des Weges hinzu. Die Düfte, Geräusche, der Wind, die Sonne, Tiere, Gespräche....all die kleinen Details, die jedem Kilometer des Weges ihren eigenen Charakter aufprägen. Selbst die Suche nach dem besten Platz, wo man einen der reißenden Bäche überqueren könnte, gehören ja zu den kleinen Abenteuern, die man weder mit Bildern noch im Film richtig zeigen kann.

Dass das Wasser-Problem aus der Wüste kein Problem mehr ist, sieht man ja auf den Bildern gut. Dennoch merke ich manchmal ziemlich arg, dass mich die Jahrzehnte in meinem Beruf, in denen ich oft schwer heben musste, strapaziert haben. Gelegentlich schmerzt mein Rücken ganz schön und der Bärenkanister hat an Gewicht ersetzt, was ich zuvor an Wasser zusätzlich tragen musste. Auch die Höhe hat mir ab und zu ganz schön zugesetzt. Kopfschmerzen sind da fast täglich eine Folge von gewesen. Zusätzlich gab es schon auch Momente, wo die Angst einen beschleichen wollte, wenn es seitwärts des Pfades mal gleich ein paar Hundert Meter steil bergab ging. Da war es dann auch gut, dass ich eigentlich nie alleine unterwegs war (wobei vermutlich der andere genau die gleichen Gedanken hatte).

Ob man den Wasserstand des Thomas A. Edison Lake wirklich als Maßstab nehmen kann für ein Urteil, dass auch hier die in der Sierra Nevada die Winter nicht mehr ausreichend Wasser bringen, weiß ich natürlich nicht. Es war aber so schon ein mächtiger Umweg, den wir gehen musste, um zum Vermilion Valley Ressort zu kommen: normalerweise gibt es eine Fähre, die einen in 20 Minuten vom PCT zum Ressort bringt, aber die konnte wegen Niedrigwasserstand nicht fahren – schon jetzt nicht mehr, wo die Schneeschmelze noch voll in Ganze ist!

Als nächstes Highlight auf dem PCT käme der Yosemite-Park, der über die Grenzen Amerikas bekannt ist für seine gewaltigen Granit-Berge. Der Bekanntheitsgrad führt allerdings dazu, dass man tatsächlich ein Permit (Erlaubnis) braucht, um zum Beispiel den Half Dome zu besteigen. Da der Park auch noch nur per Anhalter zu erreichen ist und mich das mindestens zwei Wandertage kostet, habe ich beschlossen, lieber mein Ziel, den Northern Terminus in Canada im Auge zu behalten.



### 10. Juni - Wieder auf dem Trail Richtung Tuolumne Meadows und darüber hinaus

Den Trip nach Yosemite Park habe ich abgehakt. Ich brauche die Zeit, um weiter Richtung Norden zu kommen. Deswegen habe ich auch nur kurz Halt gemacht in Tuolumne Meadows.

### 13. Juni - Mitten in der Sierra Richtung Sonora Pass

Neben dem Ausflug zum Yosemite-Park habe ich auch den Mono Lake "links" liegen gelassen. Der sehr interessante See ist schon alleine so groß, dass man locker eine Woche mit seiner Erkundung zubringen könnte. Als See ohne Abfluss konzentriert sich hier das aus dem Gebirge herausgeschwemmte Salz immer mehr, weswegen es wohl fantastische Salzsulpturen an seinen Ufern geben soll.

Ich habe die Nacht unter dem Benson Pass verbracht. Unglaublich viele Bach- und Flußquerungen tags zuvor und noch Nieselregen dazu. Irgendwann musste ja auch mal so Wetter kommen. Doch auch wenn das klar war, die Verwöhnung der letzten 8 Wochen lässt einen schon Nieselregen als deutliche Verschlechterung empfinden :-)

Heute geht es wieder auf 3085 m und ich hoffe, dass die Verhältnisse so sind, dass auch bei dem schlechteren Wetter die Schneefelder gut zu überqueren sind.

Danach sind es noch gut 2 Wandertage bis zum Sonora-Pass. Das ist der zweithöchste Straßenpass in Amerika mit 2933 m Höhe.

### 14. Juni - Kalte Nächte, kühle Tage

Heute habe ich den **1000 Meilen Marker** passiert - Yuhuuu! Allerdings nach einer eiskalten, feuchten Nacht. Das Wetter ist nicht mehr, was es bis vor wenigen Tagen noch war. Außerdem sind meine Füße ständig nass von den Bachquerungen. Ziemlich erfrischend, wenn man schon um 6 Uhr nach dem Aufstehen barfuß durchmuss, denn meine Schuhe tendieren Richtung Auflösung. In Lake Tahoe brauche ich unbedingt wieder neue Schuhe - noch eine Woche, hoffentlich halten sie!

Hier im Hinterland bin ich nahezu immer ohne Empfang und habe nur Verbindung per Iridium Satelliten-Gerät. Aber das ist schon angenehm, wenn die zu Hause Gebliebenen wissen, dass es mir gut geht! Es ist nicht ganz billig, aber ich würde es jedem empfehlen - viele auf dem PCT haben wie ich das InReach am Rucksack. Nicht nur für die eigene Sicherheit (Notruf), sondern eben auch für die, die sich Sorgen um einen machen.

### 16. Juni - traumhafter Weg und Kennedy Meadows North

Der gestrige Wandertag war eindeutig einer der schönsten. Die Landschaft hatte alles zu bieten zwischen Allgäu, High Sierra und der kargen Vulkanlandschaft Islands. Denn die Rockies können nicht immer verbergen, dass sie Kinder einer feurigen Geburt sind. Und so sind Aschefelder und Lavafelsen der stete Begleiter hinunter zur Straße am Sonora-Pass. Bereits das erste Auto hat mich dann mitgenommen zur wenige Kilometer entfernten Kennedy Meadows North Station. Hier konnte ich Proviant auffüllen, duschen und richtig was "Gescheites" essen. Eine Nacht in einem bequemen Bett habe ich mir dann doch auch gegönnt.

Einen Zeroday wollte ich aber nicht einlegen und deswegen ging es nach dem Frühstück heute auch gleich wieder hinein in die Berge Richtung Tahoe Lake. Spätestens da brauche ich dringend neue Schuhe!

Noch etwas zur Jahreszeit: *Es gab Jahre in der Vergangenheit, da waren Thruhiker gezwungen, die High Sierra zu überspringen und im Spätjahr diese Strecke nachzuholen. Dieses Jahr war es genau richtig. Das grandiose Wetter, das gerade Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf, umso tiefer man wieder kam von den noch Schnee-bedeckten, der herrliche Kontrast zwischen dem Fels der Berge, den Schneefeldern und den blauen Augen der zum Teil noch eisbedeckten Seen - besser hätte es kaum sein können. Ich habe ein Riesenglück gehabt bis jetzt!*



### 17. Juni - Ausrutscher und Trail-Magic

Während mehr als die Hälfte Europas unter einer Hitzewelle stöhnt, ist es bei mir bitterlich kalt. So schön die Landschaft ist, aber...der Wind in dieser Höhe ist kalt und die Nächte sind bitterkalt.

Leider hat heute ein Stein unter mir nachgegeben. Auf dem Schneefeld daneben bin ich dann ausgerutscht und mit meiner Hüfte sehr heftig an einen Stein geknallt. Im ersten Moment dachte ich: "Das war es!"

Nach einem Snicker und einer Pause zum Erholen vom Schreck bin ich dann doch weiter gehumpelt. Keine 10 Minuten später treffe ich auf eine Gruppe junger Leute. Sie kümmern sich um eine junge Frau, die sich wohl sehr ernsthaft den Fuß verletzt hat.

Wegen des stürmischen Windes kann der herbei gerufene Rettungshubschrauber allerdings nicht landen und muss wieder abdrehen. Sie haben wohl dann ihr Nachtlager dort aufgeschlagen.

Auf meinem Weiterweg habe ich dann echte Trail-Magic erlebt. Da waren ein paar Leute, die boten heiße Hamburger mit einer dickem Fleischschicht, frischen Salat und Obst an. Was ein Traum! Vor allem, weil es seit Tagen so stürmisch hier oben auf +-3.000 m ist, dass eine warme Mahlzeit sehr guttut.

Hoffe nun, dass meine Hüfte durchhält bis zum nächsten Zeroday. Tom hat zwei Tage in Tahoe Lake Süd gebucht, da will ich unterkommen. Er hat sich vor einigen Tagen einen Zeh gebrochen und will dort auch versuchen, dort "die Wunden" zu heilen.

Die letzten Tage war ich daher eher alleine unterwegs, was den Vorteil hatte, dass ich meinen eigenen Rhythmus gehen kann. Viele Verletzungen rühren daher, dass man zu schnell geht, um anderen zu folgen. Wenn dann der schwere Rucksack immer mehr drückt, sind die Beine nicht schnell genug, einen Stolperer auszugleichen. So aber war ich mit meinen Gedanken und Eindrücken alleine, konnte die Natur genießen und bei Rehen oder possierlichen Erdhörnchen auch mal stehen bleiben, um zu filmen.

### 18. Juni - Richtung Twin Lakes

#### ***Eine (traurige) Geschichte vom Rand des Trails:***

*Es gab immer wieder Schneefall den ganzen Tag über, richtig kalte Temperaturen und Sturm. Ich hatte mir überlegt, am Lost Lake Wasser nachzutanken, was noch einen ordentlichen Anstieg bedeutete. Ich war noch unschlüssig, ob ich noch hinaufsteigen sollte oder nicht und stellte erst einmal meinen Rucksack ab.*

*Die Musik aus einem Pickup am Ufer gegenüber lockte mich an. Ich ließ den Rucksack stehen, wollte ein paar schöne Bilder machen und ging schließlich hinüber. Auch das warme Lagerfeuer lockte, denn mir war den ganzen Tag über schon kalt. So begrüßte ich die beiden jungen Leute einfach mit einem „Hello, ich bin Happy und wandere den PCT entlang!“*



*Also...die Hunde, die sie dabei hatten, waren etwas schneller bei der Begrüßung wie die Beiden, die mich erst einmal verdutzt anschauten. Doch schnell war die Einladung ausgesprochen, dass ich mich zu Ihnen setzen sollte und ob ich was zu Trinken mag. Schnell kam es zu einem lebhaften Austausch. Was ich da auf dem PCT mache, über die Spendenaktion und woher ich komme.*

*Schließlich fragten Sie mich, ob ich Hunger hätte und ich antwortete: „Ich habe immer Hunger!“*

*So wurde ich eingeladen zu Hot Dog und Beilagen. Während die Würste in der Pfanne schmurgelten, wurden die beiden Hunde geknuddelt und die Unterhaltung ging weiter.*

*Irgendwann kam dann die Frage auf, warum das junge Paar denn bei einem so miserablen Wetter an diesem kleinen See Campen geht. Es war eh schon kalt und die Nacht würde wieder Temperaturen deutlich unter Null Grad bringen, also keine angenehmen Bedingungen. Ja, und dann stellte sich heraus, dass die Beiden in Erinnerung an den Bruder des jungen Mannes hierhergekommen waren. Genau vor einem Jahr waren die beiden Brüder hier am See wandern. An einem Felsband ist der 18jährige jüngere Bruder abgestürzt. Seine zerschmetterten Überreste konnten erst nach vier Tagen von einem Spezialkommando geborgen werden.*

*Für die Beiden hat der See nun eine besondere Bedeutung. Sie wollten versuchen, durch den Besuch des Sees genau ein Jahr nach dem Unglück diese Tragödie zu verarbeiten. Für sie hat der See etwas Magisches an sich. Und selbst für mich hatte die Stimmung, das Licht und die Schönheit des Sees etwas Magisches.*

*So kam es, dass ich meinerseits erzählte, wie ich damit umgehe, wenn ein geliebter Mensch aus meinem Leben scheiden musste. Es war einfach ein Moment großer Gemeinsamkeit und die Sprachbarriere durch mein schlechtes English hörte auf zu existieren, denn wir wussten auch ohne die korrekten Worte, wovon mir sprachen.*

*„Du bist ein Engel, der uns geschickt wurde. Es ist so schön, dass du heute an diesem magischen Ort zu uns gekommen bist“ – wir waren alle drei sehr tief berührt und gerührt.*

*Schließlich aber tanzten wir sogar noch ein wenig zu der Musik und hatten noch einen wunderschönen Abend. Philosophierten über die Bedeutung von Momenten im Leben und dass Menschen uns nicht wirklich verlassen, so lange sie in unserer Erinnerung weiterleben. Dass man ja auch beispielsweise an Orte reisen kann, die der Verstorbene gerne noch erlebt und gesehen hätte. Und dass man immer dem Leben so weit wie möglich das Positive abgewinnen soll, auch wenn das Schicksal eben manchmal negative Erlebnisse bereithält. Es war ein berührender, wunderschöner Trailmagic-Abend.*

### **19. Juni - 20. Juni - Richtung Lake Tahoe und dem nächsten Re-Supply**

Die High Sierra ist nun eindeutig hinter mir. Die Berge verändern sich und die Landschaft wird wieder sanfter. Allerdings ist es jetzt fast kälter als oben auf über 3.000 m Höhe. Habe meine Trinkflasche gelegentlich auch als Wärmflasche nutzen müssen, um nachts nicht zu kalte Füße zu bekommen. Auch die Tage sind immer noch ziemlich kalt, denn meistens weht ein ordentlicher Sturm.

Die junge Frau, die sich den Fuß gebrochen hatte, konnte nicht ausgeflogen werden. Zu heftig der Wind, zu abgelegen der Unglücksort. Schlussendlich wurde sie dann per Pferd aus der Wildnis gerettet. Ein Fortbewegungsmittel, das auch die Freiwilligen den PCTA nutzen, wenn sie tagelang im Hinterland unterwegs sind, um den Pacific Crest Trail instand zu setzen (ein paar der Baumstämme hätten gerne schon durchgesägt sein können, aber Corona hat da vieles durcheinander gebracht)

### **21.-22. Juni - Pausentage in Lake Tahoe**

Es wurde wieder einmal Zeit, dass der Rucksack mit neuen Lebensmitteln gefüllt wird und vor allem, weil auch neue Schuhe notwendig wurden. Zwei lustige Tage gemeinsam mit drei anderen deutschen PCT-Wanderern in Lake Tahoe und Telefonate mit den Lieben zu Hause. Das besondere Jahr 2022 wird noch besonderer: ich werde im Herbst Oma! :-)

### **23. und 24. Juni - Unterwegs entlang des Lake Tahoe**

So ein Mist, mir ist meine Powerbank kaputt gegangen. Das bedeutet Stromknappheit und die Vorgabe, so weit wie möglich Strom zu sparen. Denn mein kleines Solarpanel funktioniert

zwar gut, doch sind etwa 10 W eben doch nicht viel für Handy, Kamera, InReach und gelegentlich Lampe. Ich bin also gut unterwegs, werde mich jedoch erst wieder richtig melden können, wenn ich eine neue Powerbank habe. Grüße an Alle da draußen von den Twin Peaks am Lake Tahoe!

Ach ja: Das Wetter war gestern absolut bescheiden. Gewitter und Regen den ganzen Tag mit viel Wind. Außerdem könnte man das Gefühl bekommen, dass hier mehr Schneereste liegen wie in der High Sierra - bei so einem Sudelwetter echt rutschig und gefährlich. Heute dagegen ist das Wetter wieder sonnig und blauer Himmel. Nächstes Ziel ist der Donner Lake. Leider ist in den winzigen Flecken dazwischen keine Powerbank zu bekommen - meist gibt es nicht viel mehr als die Grundversorgung.

### **25. Juni – Donner Lake und weiter (Tag 81, 1162 Meilen)**

Heute ist ein Unwettertag. Sturm, Regen, Gewitter, dann wieder kurze schwül-warme Sonnenphasen, auf die dann wieder heftiger Regen folgt.

Ein guter Tag also, um ein Resupply zu machen. Ich brauche unbedingt einen neuen Löffel (ohne geht einfach nicht! Gabeln sind wie undichte Windeln: sie halten die Suppe nicht bis zum Mund) und Lydia braucht Socken und eine neue Hose. Die schon vorgeschickten neuen Socken liegen etwa 300 km zu weit nördlich – manchmal geht die Planung halt nicht auf. Aber auch meine Socken zeigen Auflösungserscheinungen. Und eine mühselig geflickte Hose wird auf den nächsten 100 Meilen auch eher ihren Geist aufgeben, als dass sie durchhält. Man muss die Gelegenheiten nutzen, wo sie sich ergeben. Was täglich 8-10 Stunden belastet wird, verschleißt halt auch schneller wie gewohnt.

Auf diese Weise bleibt auch sonst so eine ganze Menge Geld entlang des Weges liegen, denn meist muss man sich in winzigen Flecken versorgen. Das da die Preise nicht wie im Supermarkt sind, kann man nachvollziehen.

Versucht war ich, ein neues T-Shirt zu kaufen. Die Flecken in meinem gehen einfach nicht mehr raus. Aber das neue würde ich auch schnell wieder dreckig machen.

So blieben wir einige Stunden im Store und habe uns neben dem Einkauf auch noch gleich satt gegessen. Ich war auch noch bei der Schaumstoff-Abteilung, denn ich brauche etwas für die Schultergurte. Ich habe ziemlich abgenommen und so schützt kaum noch etwas die Knochen vor dem Rucksackgurt. Gar nicht angenehm auf Dauer!

Es regnete dann auch schon wieder, als ich aufbrach und der ungewohnten Hektik dieses Touristenpunktes entflo. Der Durchgang unter der Interstate hindurch kurz hinterm Donner-Pass wurde dann auch sehr nass. Aber nun habe ich einen ganz netten Platz für die Nacht gefunden und befinde mich auf dem Weg nach Sierra City.

### **26. Juni - Wenn es feucht wird....**

Dass irgendwann auch dieses Wetter kommen würde, war klar. Dennoch ist es ähnlich wie in der Wüste zu Beginn der Wanderung: es muss doch nicht gleich so konzentriert und im Übermaß kommen!

Die Nacht über hat es geregnet und inzwischen ist alles irgendwie feucht und klamm. Dazu ist es immer noch kalt, die letzten Schneereste finden sich noch an vielen Stellen. Das Gras am Wegrand ist nass, die Bäche sind nass, die Äste der Büsche sind nass, wenn man an ihnen vorbei streicht. Trocknen durch Tragen funktioniert eben nur, wenn es auch mal trocken ist. Aber man wäre kein Thruhiker, wenn einen dieses Wetter ernsthaft stoppen könnte. Also raus aus dem Zelt und erst einmal loswandern, um warm zu bekommen!

Die erste Umleitung wegen eines Feuers gibt es bereits. Die Feuersaison beginnt gerade erst und das Feuer ist auch noch weit entfernt vom PCT. Dennoch wird dringend eine Umgehung des Abschnitts angeraten. Gefühlt passt diese Nachricht nicht gerade zum lokalen Wetter, aber...ich werde das auf jeden Fall machen. Tagelang im beißenden Rauch des fernen Feuers wandern ist auch kein Vergnügen - selbst dann nicht, wenn man dafür nicht von Mücken geplagt wird.

### **27. Juni - Zwischenstopp in Sierra City**

40 km Wanderstrecke (1.200 Höhenmeter, 10 Stunden Wandern) haben wir gestern runtergerissen - es lief einfach gut bei bestem Wetter. Tatsächlich ist es so warm geworden, dass ich heute die dicksten Wintersachen nach Canada zu meiner Freundin sende. Der Sommer steht vor der Türe, was wir heute hier in Sierra City mächtig zu spüren bekommen haben.

Gestern Abend kamen wir Vier durch die lange Wanderstrecke recht spät am Campground von Sierra City an und es war alles schon belegt. Allerdings sind die Standflächen der einzelnen Plätze sehr großzügig. So fragte ich jemanden, ob wir neben seinem Wohnmobil....nein, der erste wollte es nicht. Aber dann fragte ich ein älteres Ehepaar und die waren gerne bereit dazu, uns den etwas oberhalb gelegenen Bereich ihres Platzes zu überlassen: "Da oben gibt es ein paar ebene Stellen, da dürft ihr gerne die Zelte aufschlagen".

Ein paar Minuten später kam die Frage, ob wir Hunger hätten. Was soll ich sagen: Hiker haben IMMER Hunger.

Als wir die Zelte aufgebaut hatten, gingen wir zu dem Ehepaar. Dort standen inzwischen Bier, Nudelsalat, Würste, Käse, Salat und allerlei Leckereien bereit - wieder einmal traumhafte Trail Magic von Menschen, die gerne geben, weil sie so viel dafür zurückbekommen an Dankbarkeit und Geschichten.

Zurück nach Sierra City: Patrick und ich haben inzwischen den UPS-Menschen abgefangen. In diesen winzigen Flecken sind die Post-Office nicht jeden Tag geöffnet und die Frau vom kleinen Store hätte uns heute die dringend erwarteten Pakete nicht aushändigen dürfen. So aber verfüge ich nun wieder über eine neue Powerbank. Dafür mussten wir aber auch bis fast 17 Uhr warten. Deswegen war der Rest der Wanderstrecke heute nur noch ein "raus aus dem Trubel" und ein wenig hinauf auf den PCT, um eine ruhige Nacht zu haben.

### **28. Juni - unterwegs Richtung Lake Almanor (1.225 Meilen und weiter)**

So richtig viel gibt es nicht zu berichten. Ich laufe Richtung Mt. Fillmore und Gibsonville Ridge. Außerdem ist die Mobilfunkverbindung überaus schlecht. Hier im Hinterland ist meistens gar

kein Empfang möglich. Tagelang kann es passieren, dass keine Nachricht reinkommt oder rausgeht. Deswegen ist das InReach so wertvoll - selbst wenn man in einer Gruppe wandert und meint, so wäre immer jemand da, der Hilfe holen kann. Aber ohne Mobilfunk könnte das bedeuten, dass es zwei Tage dauert bis zum nächsten Punkt, von dem aus man Hilfe rufen kann.

### **29. Juni - dichte Wälder, tiefe Schluchten (Meile 1247)**

Gesehen habe ich ihn nicht, aber der Pacific Crest Trail hat den recht großen Stausee "Little Grass Valley" passiert. Von Meile 1225 bis Meile 1247 haben uns heute die Füße durch dichten Wald getragen. Die Felsberge liegen eindeutig hinter uns. Nach 37 km Wanderstrecke freut sich der Körper auf das Hinlegen. Vorher noch die verbrauchten Kalorien auffüllen und dann - wie hieß das noch in Neuseeland: Hikers Evening! Was so viel bedeutet wie: geschlafen wird, wenn man einschlafen kann, nicht erst, wenn es dunkel wird!

Morgen geht es auf einer Brücke über den Middle Fork Feather River und durch seinen Canyon. Mal sehen, was der Tag bringen wird!

### **30. Juni - letzter Tag des dritten Monats on Tour**

Die Zivilisation ist nun wieder viel näher bei uns dran. Zahlreiche Forststrassen durchziehen die Wälder und auch die quer durch das Gebirge führenden Straßen nehmen zu. Allerdings sind die täglichen Höhenmeter keinesfalls weniger geworden, denn nach wie vor geht es viel Auf und Ab - manchmal eben nicht nur eine einzige Steigung, sondern dafür dreimal, jedoch kürzer. Obwohl es tagsüber schon sehr warm werden kann und die Höhe eher bei maximal 2.000 m liegt, finden sich überall noch Altschneefelder. Probleme machen sie aber keine mehr - notfalls kann man an ihrem Rand entlang gehen.

Die Truppe mit Lydia, Sophia, Patrick und mir ist inzwischen eine neue, schöne Trailfamily. Da sie alle drei fast meine Kinder sein könnten, freue ich mich über ihre neue Namenskreation doch sehr: "Taff Mama". Doch es ist nicht nur, dass ich sie gelegentlich motiviere, wenn der Rucksack drückt, die Füße anfangen weh zu tun oder die Puste einem droht auszugehen. Es ist das sich gegenseitig unterstützen und immer wieder weitertragen durch den Team-Spirit, was allen hilft, nun täglich an die 35-38 km und gelegentlich an die 2.000 Höhenmeter zu laufen.

War der Hunger in der Sierra schon groß, hier im moderateren Gelände, wo man "Meilen fressen kann", ist der Kalorienbedarf noch größer geworden. So hat jeder kleine Campsite-Laden entlang des Weges die Chance, ordentliche Portionen an Essbarem an uns abzusetzen :-).

Heute habe ich wieder mal ein wenig Trail-Magic erlebt. Allerdings "homemade". Ich bin vom Trail zu einem kleinen Store am Bucks Lake runtergefahren und habe Eis für alle gekauft. Die freundliche Dame, bei der ich hatte mitfahren dürfen, hat mich dann mit dem Eis auch wieder zurück zum Trail gefahren. Was eine Freude für alle!

--- Juni 2022 Ende ---

.....

### Wandertagebuch PCT - Juli 2022

#### Allgemeine Routenbeschreibung

Der Abschnitt des Pacific Crest Trail (PCT) durch **Oregon und Washington** führt durch einige der spektakulärsten Landschaften der Kaskadenkette. Er ist bekannt für seine vielfältige Topografie, die von vulkanischen Landschaften bis hin zu dichten Nadelwäldern reicht. Grandiose Aussichten wechseln sich ab mit Abschnitten, in denen man von Mosquitos gequält wird.

Der PCT in **Oregon**, etwa 670 km lang, gilt als der relativ einfachste Teil der gesamten Strecke. Er verläuft durch die Oregon Cascades und ist für seine sanften Anstiege und gut begehbaren Pfade bekannt.

Der Weg führt am malerischen Crater Lake vorbei, einem tiefblauen Kratersee, der eine der Hauptattraktionen darstellt. Weiter nördlich passiert man Gipfel wie den Three Sisters und den Mount Hood. Die Strecke ist gesäumt von Vulkanseen, Lavabereichen und dichten Douglasien-Wäldern. Die Wasserversorgung ist hier in der Regel gut, und die Infrastruktur in den nahegelegenen Städten ist für Wanderer sehr zugänglich.

Der Abschnitt in **Washington**, etwa 800 km lang, gilt als der anspruchsvollste und landschaftlich reizvollste Teil des PCT. Die Route führt durch die Washington Cascades und bietet steilere Anstiege und abgelegene Gebiete.

Die Wanderung beginnt mit dem Anstieg zum Mount Adams und führt dann durch die Goat Rocks Wilderness, die für ihre alpinen Wiesen und scharfen Grate bekannt ist. Weiter nördlich verläuft der Trail durch die Glacier Peak Wilderness und die Pasayten Wilderness, die als besonders wild und unberührt gelten. Ein markantes Merkmal sind die zahlreichen Flussüberquerungen und die weiten Blicke auf vergletscherte Vulkane wie den Mount Rainier und den Glacier Peak. Die Wetterbedingungen können hier unvorhersehbar sein, mit der Möglichkeit von Schnee bis in den Spätsommer hinein oder ausgedehnten Feuern in den weiten Wäldern.

Der PCT endete 2022 noch kurz hinter der Kanadischen Grenze am Northern Terminus.

Seit 2025 ist der Übergang nach Canada nicht mehr erlaubt und der Northern Terminus wurde nach Washington verlegt.



Die Wanderstrecke auf dem Pacific Crest Trail (PCT) von Bucks Lake bis Etna führt durch eine der letzten, weniger frequentierten Regionen Nordkaliforniens und ist geprägt von dichten Wäldern, vulkanischen Landschaften und zunehmend alpinen Gebieten. Nach dem Start am Bucks Lake verläuft der Trail größtenteils durch die weitläufigen Waldgebiete des Plumas und Lassen National Forest. Hier dominieren hohe Kiefern und Tannen das Landschaftsbild, und der Weg führt oft über sanfte Hügel und entlang von Berghängen.

Ein markantes Merkmal dieses Abschnitts ist die Nähe zum Lassen Volcanic National Park, dessen vulkanische Aktivität die umgebende Landschaft geprägt hat. Der Weg umgeht den Hauptvulkan, aber die Umgebung ist von Lavafeldern, geothermischen Merkmalen und einer einzigartigen, feuerbeständigen Vegetation durchzogen. Dieser Teil des Trails wird oft als Übergang von der Sierra Nevada zur Kaskadenkette gesehen.

Weiter nördlich ändert sich die Topographie. Die Wälder werden lichter, und die Berge werden rauer. Man durchquert die **Trinity Alps** und die **Russian Wilderness**, beides alpine Regionen mit schroffen Gipfeln und malerischen Seen. Die Wanderung wird hier anspruchsvoller, mit steileren Anstiegen und Abstiegen sowie felsigeren Abschnitten. Trotz der anstrengenden Passagen bieten sich immer wieder spektakuläre Ausblicke auf schneebedeckte Gipfel und tiefgrüne Täler.

Für mich endete die Wanderung nun zunächst in der Nähe der Kleinstadt **Etna**, die für Wanderer an sich eine willkommene Gelegenheit zur Erholung und zum Auffüllen der Vorräte bietet. Endgültig war an ein Weiterkommen nicht mehr zu denken und ich musste meine COVID-19 Erkrankung ausheilen.

Die Wanderstrecke auf dem Pacific Crest Trail (PCT) von Bucks Lake bis Etna führt durch eine der letzten, weniger frequentierten Regionen Nordkaliforniens und ist geprägt von dichten Wäldern, vulkanischen Landschaften und zunehmend alpinen Gebieten. Nach dem Start am Bucks Lake verläuft der Trail größtenteils durch die weitläufigen Waldgebiete des Plumas und Lassen National Forest. Hier dominieren hohe Kiefern und Tannen das Landschaftsbild, und der Weg führt oft über sanfte Hügel und entlang von Berghängen.

Ein markantes Merkmal dieses Abschnitts ist die Nähe zum Lassen Volcanic National Park, dessen vulkanische Aktivität die umgebende Landschaft geprägt hat. Der Weg umgeht den Hauptvulkan, aber die Umgebung ist von Lavafeldern, geothermischen Merkmalen und einer einzigartigen, feuerbeständigen Vegetation durchzogen. Dieser Teil des Trails wird oft als Übergang von der Sierra Nevada zur Kaskadenkette gesehen.

Weiter nördlich ändert sich die Topographie. Die Wälder werden lichter, und die Berge werden rauer. Man durchquert die **Trinity Alps** und die **Russian Wilderness**, beides alpine Regionen mit schroffen Gipfeln und malerischen Seen. Die Wanderung wird hier anspruchsvoller, mit steileren Anstiegen und Abstiegen sowie felsigeren Abschnitten. Trotz der anstrengenden Passagen bieten sich immer wieder spektakuläre Ausblicke auf schneebedeckte Gipfel und tiefgrüne Täler.

Für mich endete dieser Wanderabschnitt in der Nähe der Kleinstadt **Etna**, die für Wanderer an sich eine willkommene Gelegenheit zur Erholung und zum Auffüllen der Vorräte bietet. Mir blieb allerdings nur übrig, mich für eine Woche komplett vom Weiterwandern zu verabschieden und erst einmal meine COVID-19 Erkrankung auszuheilen.

Mein Ziel ist nach wie vor, den Northern Terminus zu erreichen. Allerdings muss ich dazu eindeutig die jeweils erreichten Tages-Kilometer steigern und die Anzahl von Zerodays begrenzen.



Ich hoffe darauf, dass nach dem Ende der High Sierra der Anspruch der Wege so wird, dass man auch mal etwas unkonzentrierter mit flottem Schritt auf Schusters Rappen reisen kann. Drückt die Daumen :-)

### 1. Juli 2022 - von Bucks Lake nach Belden

Aufstehen um fünf Uhr, wenn der Tag gerade beginnt anzubrechen. Die Dünste des Waldes sind abgekühlt und der Boden riecht feuchter als zur Mittagszeit, wenn die Sonne dem trocknen Holz der umgestürzten Bäume ihr typischen Geruch entlockt. Die ersten Vögel zwitschern und die ersten Schritte sind noch etwas ungelent in der Morgenkühle. Das frühe Aufstehen liegt mir sehr und das "in den beginnenden Tag hinein zu wandern" ist schöner als abends unter Druck einen Nachtplatz suchen zu müssen. Außerdem liegen heute auch wieder 16 Meilen bis Belden und deutlich über 1.000 Höhenmeter vor uns.

### 4. Juli 2022 - Old Station ist noch ein Tag entfernt

Seit etwa Belden geht es oft mehrere Stunden durch verbrannte Waldgebiete. Der Boden ist total staubig und der Hals kratzt. Es ist eine Tragödie, welche Schönheit der Natur hier binnen weniger Tage verbrannt ist. Nur gelegentlich finden sich grüne Oasen inmitten der schwarzen, verbrannten Stämme und dem völlig kahlen Waldboden. Der Staub zieht sich überall rein und lässt uns verdreckt aussehen wie nie zuvor.

Da war der Ausflug nach Chester eine Wohltat, wenn auch auf niedrigem Niveau. Doch wir konnten uns in einer Bezahl-Dusche duschen, während die Wäsche sauber gewaschen wurde. Das gehört durchaus zu den gefühlt unbezahlbaren Momenten auf dem Trail – bescheiden werden und die kleinen Glücksmomente schätzen lernen gehört zum Trail-Leben..

Die Strecke ist gut zu gehen und wir kommen flott voran. Inzwischen sind es zwischen etwa 5:30 Uhr und 18 oder 19 Uhr so an die 35 bis 40 km, die wir zurücklegen.

### **5. Juli 2022 - Übernachtung am Fuß des Hat Mountain im Lassen Volcanic Park**

Am unteren der beiden Twin Lakes im Lassen Nationalpark hatte ich eine ruhige Nacht. Leider kann ich die verschiedenen Thermalgebiete in diesem abgelegenen Landschaftsschutzgebiet nicht erkunden, dabei gäbe es hier heiße Quellen, blubbernde Schlammlöcher und fauchende Fumarolen. Der Lassen (3187 m) ist der größte Lavadom-Vulkan der Welt und war das letzte Mal 1915 bis 1921 aktiv, ohne dass es Opfer zu beklagen gab. Der kahle Berg überragt den PCT beträchtlich. In ein paar Tagen bin ich dann am Mount Shasta, dem mit 4322 m größten Vulkan der Kaskadenkette. Aber vorher komme ich nach Old Station noch bei Cassel vorbei.

### **7. Juli 2022 - SETI, Hat Creek Rim, Cassel und 48 km Strecke**

Seit dem winzigen Flecken Old Station führte der Pacific Crest Trail über eine Hochfläche. Auf 34 Kilometern geht es immer entlang der Kante (Hat Creek Rim) mit famoser Aussicht in das weite Tal des Hat River und die zahlreichen Vulkanberge am Horizont. Es ist nun wieder Wasserschleppen angesagt, denn die Gegend ist ziemlich trocken. Überhaupt mussten wir feststellen, dass etliche Mitwanderer der letzten Wochen nun VOR uns sind. Sie haben diesen von Bränden verwüsteten Wegabschnitt übersprungen.



Natürlich war es bisweilen trostlos und die ganze Zeit extrem staubig und voller Ruß (dringt bis in die letzte Pore ein). Dennoch, ich möchte diese Tage nicht missen, denn sie sind eindeutig Teil des Pacific Crest Trails. Er wird immer auch Gebiete durchqueren, in denen es gebrannt hat (oder gerade brennt). Und es war ein ganz anderer Eindruck als der, der mich wohl bald in Oregon erwartet.

Von der langen, geraden Kante der Hochfläche, die nur gelegentlich von Bächen aus ausgetrockneten Seen unterbrochen wird, hat man bei Meile 1391 einen hervorragenden Blick auf das Gelände des berühmten SETI-Projekts. Hier sucht man ja bereits seit mehreren Jahrzehnten nach Anzeichen außerirdischer Intelligenz. Allerdings erreichte die Anlage nie die

ursprünglich geplante Größe von mehreren Hundert Parabolspiegeln und ein großer Teil der Betriebszeit wird auch eher zur Beobachtung von Weltraumschrott verwendet.

Nun nicht erst zum ersten Mal schaute mich ein Rehbock ganz aus der Nähe verdutzt an, als ich früh morgens das Zelt öffne. Mehr und mehr verschmelze ich mit der Natur und die Natur gewöhnt sich wohl auch mehr und mehr an mich. Selbst die Streifenhörnchen, die sonst mit Staubfahne davon spritzen, bleiben sitzen und schauen uns vorbeistürmenden Figuren ungeführt zu.

Trotz des nun dreimonatigen Trainings war der gestrige Tag ziemlich hart. Lydia und ich sind knapp 30 Meilen gelaufen, das sind 48 Kilometer. Das funktionierte nur, weil der Weg so eben und einfach zu gehen war. Aber die Hitze am Nachmittag und der Wassermangel zehren an der Leistungsfähigkeit.

Zuletzt ging es gestern an drei kleinen Vulkankegeln vorbei hinunter zum Crystal Lake bei Casel. Die Rock Creek Spring war die erste Quelle nach 29,4 Meilen (47 km) wieder - der richtige Platz, um das Zelt für die Nacht aufzubauen!

### **09. Juli - von Four Corners nach Mt Shasta**

Die Schuhe fallen schon wieder auseinander. Das scharfkantige Lavagestein belastet die Schuhe mehr als sonst. Außerdem brauchen auch die Beine mal wieder etwas Ruhe. Jeden Tag an die 40, 45 km ist nicht gerade materialschonend. Noch eine Tageswanderung, dann sind wir in Mt. Shasta und gönnen uns einen Zeroday. Der Misery Hill über der Stadt ist bereits seit Tagen der beherrschende Berg im Blau des Himmels.

### **15. Juli 2022 - In Mt Shasta ein Zeroday und dann weiter Richtung Etna**

Die Erholung in Mt Shasta war nötig. Außerdem wird es immer wieder mal Zeit, dass Wäsche und "Kerl" gewaschen werden. Die Ersatzteilbeschaffung gelang nicht so richtig - die Auswahl im Outdoorshop war nicht berühmt. So muss mein T-Shirt noch ein wenig länger durchhalten. Aber ein stärkeres Ladegerät für die Powerbank ist nun im Gepäck (was es nicht leichter macht, aber ohne geht halt auch nicht).



Eigentlich waren wir dann aber froh, wieder auf dem Trail zu sein, weg von der erdrückenden Hitze im Tal. Ein freundlicher Mensch brachte uns aus der großen Stadt über die 5 wieder zurück zum Trailhead. Frisch geduscht und mit vollgefressenen Bäuchen, aber auch mit wieder schweren Rucksäcken ging es gleich wieder hinauf. Rund um den Castle Dome blieb der PCT wieder weit oberhalb der Talstrasse auf etwa 2000 m. Daneben ragt der Mt Eddy fast 3000 m in die Höhe. Unterhalb des South China Mountain (!) ging es durch einen beeindruckenden Gebirgskessel weiter Richtung Russian Peak (!). In zwei Tagen werden Lydia und ich in Etna sein und wieder neuen Proviant aufnehmen. In Ashland sind dann zwei volle Zerodays geplant. Die 30 Meilen-Tage (48 km) sind zwar inzwischen fast schon Routine, aber sie verlangen

auch Rücksichtnahme auf den Körper. Und mental braucht man auch mal eine Auszeit, denn diese Dauerbelastung lässt auch die Seele gelegentlich wankelmütig werden und die Frage taucht auf: Wofür?!

Doch inzwischen ist weit mehr als die Hälfte geschafft - aufgeben ist keine Option mehr. War es eigentlich nie!!

### 17. Juli 2022 - Ruhetage in Etna

Wir sind in Etna angekommen. Lydia ist erkältet und auch ich nehme gerne die zwei erholsamen Nächte in einem urigen und vor allem bezahlbaren Hotel, um einen kleinen Urlaub vom PCT zu machen. Denn eigentlich wandere ich nun seit drei Monaten von früh morgens bis spät abends. Zelt auf- und abbauen, leidliche Essen kochen beziehungsweise eigentlich immer nur etwas Fertiges warm machen. Jeden Tag viele Kilometer wandern, Wasser filtern, ab und zu eine Pause und vor allem viel schlafen....nun sitze ich auf der Veranda, es ist etwas abgekühlt am späten Abend und neben mir steht ein Glas Rotwein.

Wann hatte ich diesen Luxus das letzte Mal? Die Zeit vor dem PCT ist natürlich nicht vergessen, aber sie ist so weit in den Hintergrund gerückt, dass die Zeit eher in Erinnerungsbruchstücken eingeteilt wird anstatt in Tage, Wochen oder Monate. Bei dieser Flut an Eindrücken gibt es dennoch ein paar wenige, die herausragen. Außerdem ist irgendwann der Speicher für Landschaftswechsel und auch kleine Wunder am Wegrand voll. Ein Glas Wein und herrliche tiefe Entspannung nach einem faulen Tag ist da wirklich „Urlaub vom PCT-Wandern“.

Im Hotel können wir selbst kochen....ja, endlich mal nicht nur aufwärmen, sondern wirklich kochen. Ich glaube, wir werden noch eine Nacht dranhängen, denn so viel Erholung wird es auf dem Rest des PCT nicht mehr geben. Die Versorgung in Oregon und Washington soll deutlich spärlicher sein.

Dachte ich schon, dass ich mit möglichst wenig Gepäck unterwegs bin - sozusagen als Ultralight-Wanderer - sieht man bei manchen, das deren Sicherheitsbedürfnis nochmals wo anders angesiedelt ist. Denn manche haben nur die Socken dabei, die sie anhaben. Nur die Hose und nur die Jacke, die sie am Leib tragen. Es ginge also noch leichter, wobei die meisten, die bis hierher durchgehalten haben, sowieso schon weniger als so mancher Dayhiker tragen.



Dennoch, entlang des PCT erkennt man die Plätze, wo die Wanderer eine blanken Fels oder einen waagrecht gewachsenen Baumstamm als Ruheplatz nutzen. Die Pflanzen auf dem Boden drumherum sind nur noch kärglich vorhanden. Auch sind schattige Buschrecken oft deutlich zu erkennen. Hier quetscht man sich in den willkommenen Schatten, um der gnadenlosen Sonne für ein paar Minuten zu entkommen.

Nein, die Rucksäcke sind alle nicht schwer. Dafür die Wegstrecken so lange, das Überklettern der vielen umgestürzten Bäume so mühsam und oft die Steigungen so, dass jeder bequeme

Platz zum Rasten gerne genutzt wird. Beine ausstrecken, Rücken geraderichten und ein paar Momente entspannen. Herrlich!

### 20. Juli 2022 - Wieder auf dem Trail

Nach drei Tagen in Etna zum Ausruhen und Erholen - ich fürchte fast, dass Sylvias Erkältung nun übergesprungen ist auf mich - hat uns ein Trailangle wieder zum Trailhead gefahren. Sylvia hat uns gestern Abend noch etwa Leckeres gebacken und wir waren zu viert in einer schönen Runde. So trifft man vor allem an solchen Ruhetagen immer wieder auf Weggefährten, die einen vor Wochen schon mal begleitet haben.

Mir geht es zwar nicht so sonderlich gut, aber es tut gut, heute noch 15, 16 Meilen zu laufen und wieder in den Rhythmus zu kommen. Mehr dann wieder aus Ashland, dann bereits in in Ontario. Da bekomme ich dann auch neue Schuhe (meine fallen echt auseinander) und ein Inlett als Alternative zum Schlafsack. Es ist seit zwei Wochen tagsüber, aber auch nachts abartig warm und so ein leichtes, dünnes Inlett reicht völlig aus.

Ich bin auch heilfroh über mein Innenzelt, das ich auch alleine für sich aufstellen kann. Dann bleibt es luftig - ganz im Gegensatz zu einwandigen Ultraleichtzelten, in denen man dann morgens das gesamte Kondenswasser gesammelt hat, weil sie natürlich dicht sein müssen gegenüber Regen.

### 21. Juli 2022 - Update: Fieber

Nein, ich hatte kein Glück. Erst hatte Lydia die Erkältung, nun ich. Und mich hat es hier auf dem Trail jetzt erwischt. Gestern Abend hatte ich Fieber und heute schleppe ich mich ganz langsam durch die Berge. Hoffentlich wird es nicht noch schlimmer!! So ein Mist! Dafür habe ich eigentlich gar keine Zeit!



Ich bin in Seiad Valley und hoffe, dass ich hier Medizin bekomme gegen das Fieber - in dieser winzigen Ansiedlung braucht es Glück dafür. Drückt mir die Daumen!

### 23. Juli 2022 - Tiefpunkt und Erholung

Die letzten drei Tage habe ich mit großer Dankbarkeit die Möglichkeit angenommen, mich in einem Wohnwagen bei einem Trailangle zurückziehen zu können. Zwei Tage konnte ich fast nichts essen und es ging mir sehr elend. Dabei muss ich essen, denn an mir ist nichts mehr dran, das als Reserve dienen könnte.

Das Telefonat mit meinen Söhnen half mir über dem moralischen Tiefpunkt hinweg, denn man bekommt schon Zweifel, was denn wäre, wenn das nun nicht nur....wir wollen nicht dran denken.

Vorhin brachte mir mein Angle Rühreier, Speck und Toast und - was soll ich sagen - ich habe den Teller leer gegessen. Ich werte das mal als Zeichen, dass es wieder aufwärts geht. Ist auch Zeit, denn man baut so schnell ab und nur sehr langsam wieder auf.

Lustig ist immer wieder, wenn andere PCT`ler vorbeikommen und rufen "Hi Happy, nice to see you!" und ich denke so bei mir: Wer war das denn noch einmal. Ich habe wohl einen gewissen Bekanntheitsgrad erreicht, der über meine "abgespeicherten" Kontakte hinaus geht. Sie bedrängen mich einheitlich, die nächsten Kilometer zu überspringen und in Ashland wieder einzusteigen. Es mache doch keinen Sinn, sich womöglich die Chance, den PCT zu beenden, ganz zu verderben, wenn man sich krank diese Strecke entlang quält, sagen sie mir und wünschen mir viel Glück.

Ich muss es nochmals betonen, diese Selbstlosigkeit meines Trailangles, mich in dem Moment größter Not aufzunehmen, ist nicht selbstverständlich. Und dass er mich dann zusätzlich anderthalb Stunden nach Ashland fährt, ist so hilfreich.

Doch jetzt muss ich erst einmal wieder mit wundem Hals heiser husten und Hustensaft nehmen. Denn von "gut" bin ich noch weit entfernt.

### **24. Juli - Inzwischen beim Trailangle Spirit in Ashland**

Nun ist es offiziell: ich habe mich auch mit Corona angesteckt. Kein Wunder also, dass es mir so elend geht bei dem durch die Wanderung schon belasteten Körper. Zusätzlich ist es seit Tagen schon unsäglich warm.



Mein Trailangle sagt mir, dass ich bleiben darf, so lange es dauert, bis ich mich wieder fit genug fühle für den Trail. Ich gestehe, ein wenig verzweifelt und unglücklich bin ich schon!

Wahrscheinlich haben Lydia und dann ich uns in Etna angesteckt. An den Knotenpunkten für die Versorgung oder einen Zeroday treffen viele verschiedene Menschen eng zusammen - da muss es geschehen sein.

So ein Mist! Das wirft die Planung der nächsten Wochen ganz schön durcheinander. Und hoffentlich kann ich überhaupt weiterwandern. Aber daran will ich gar nicht denken. Es wird gelingen!

### **25. Juli (Montag) - Corona und Erholen**

Hier in Oregon werden extreme Hitzewellen von bis zu 42 Grad am Nachmittag erwartet. Und es wird die ganze Woche so sein. Ich kann und darf mir das nicht zumuten. Das ist schon unter normalen Umständen bei dem vielen Auf- und Ab eine Herausforderung. Ich habe entschieden, dass der innere Kampf mit dem Wunsch auf den PCT zurückzukehren enden muss. Das geht nur mit klaren Entscheidungen. Erholung und Gesundwerden geht vor Weitermachen und dann ganz zusammenbrechen.

Am Donnerstag kommt Spirit, mein Trailangel, wieder in die Stadt und dann bringt er mich zum Fish Lake. Dort gehe ich wieder auf den Trail. Die nächsten Tage will ich weiter mit Ruhe verbringen. Mich aber auch langsam zurück an Aktivitäten führen. Heute noch Bett und

Zimmerruhe. Will ihn ja auch nicht anstecken, trage deshalb Maske und halte Abstand. Es fällt nicht leicht, aber nun habe ich entschieden.

COVID ist ein übler Dreck und ich will nix verschleppen. Meine Augen sehen immer noch nicht wieder scharf und die Konzentration wackelt. Der Geschmack ist irritiert, alles schmeckt irgendwie metallisch. Allerdings kann ich wieder normal essen. Und was jetzt noch seltsam schmeckt, esse ich dennoch, weil ich ja weiß, dass es gut für mich und meinen Körper ist.

Lydia geht es wieder besser und sie ist auf dem Trail. Vielleicht treffen wir uns später wieder auf dem PCT und können wieder gemeinsam weiterlaufen. Jeder in seinem eigenen Rhythmus, doch spätestens abends trifft man sich dann wieder.

### **27. Juli - Hitzewelle und noch immer Stillstand**

Es sind die kommenden Tage durchgehend Temperaturen über 40 Grad vorhergesagt. Sobald man aus dem klimatisierten Bereich hinausgeht, erschlägt einen die Hitze.

Es ist seltsam, es fühlt sich an, als sei ich wochenlang schon außer Gefecht gesetzt. Dabei ist es nicht einmal eine Woche!

Mmmhhhh der Kaffee duftet ..... Der Himmel ist bedeckt. War es gestern am Nachmittag auch, aber deshalb nicht minder heiß.

Nachher fahre ich nach Medford zum Outdoor Laden. Gas und Mountainmeals besorgen. Zudem bekomme ich dort vielleicht einen COVID Test. Ein paar Kleinigkeiten in Wandergröße, Zahnpasta und Bürste, Sonnencreme, Nivea Creme und Energie Riegel plus Trockenfrüchte und Nüsse.

Busfahren in Amerika, in der Fremde....auch so ein Abenteuer, das aber bisher immer geklappt hat....

### **28. Juli - Back on Trail und bald auch wieder Happy**

Genug ausgeruht! Ich fühle mich fit genug, um wieder auf den Trail zu gehen. Ich bin mit dem Bus zum Trailhead bei "Fish Lake" an der 140 gefahren. Das sind etwa 60 km Luftlinie von Ashland und etwa 140 km seit meinem Zusammenbruch wegen der verflixten Coronaerkrankung. Diese Kilometer werden mir zwar fehlen, aber wie fast alle anderen auch bestätigen: so viele haben schon aus weniger zwingenden Gründen eine Passage übersprungen - weil sie vermeintlich zu langweilig ist oder zu anstrengend. Und was sind schon 140 km bei über 4000 km :-)

Man mag es kaum glauben, aber mir hat jetzt richtig die Trail-Routine gefehlt. Klar, man kann sich an das "Faulsein" gewöhnen. Aber dieser immer gleiche Rhythmus von Aufstehen, Loswandern, Kaffee machen, Mittagspause wenn möglich und abends dann Zelt aufbauen - trotz

der vielen Ablenkungen am Tag durch die sich doch ständig ändernde Landschaft ist das ein Routine, die die Tage in feste Abschnitte einteilt.

Seit gestern bin ich wieder unterwegs. Nicht gleich wieder eine volle Tagesstrecke - das wird heute bereits anders. Ich bin noch schwach in den Beinen, aber das wird schon merklich besser. Zum Glück sind auch die zum Teil heftigen Rückenschmerzen wieder weg. Und das trotz des schweren Rucksacks.

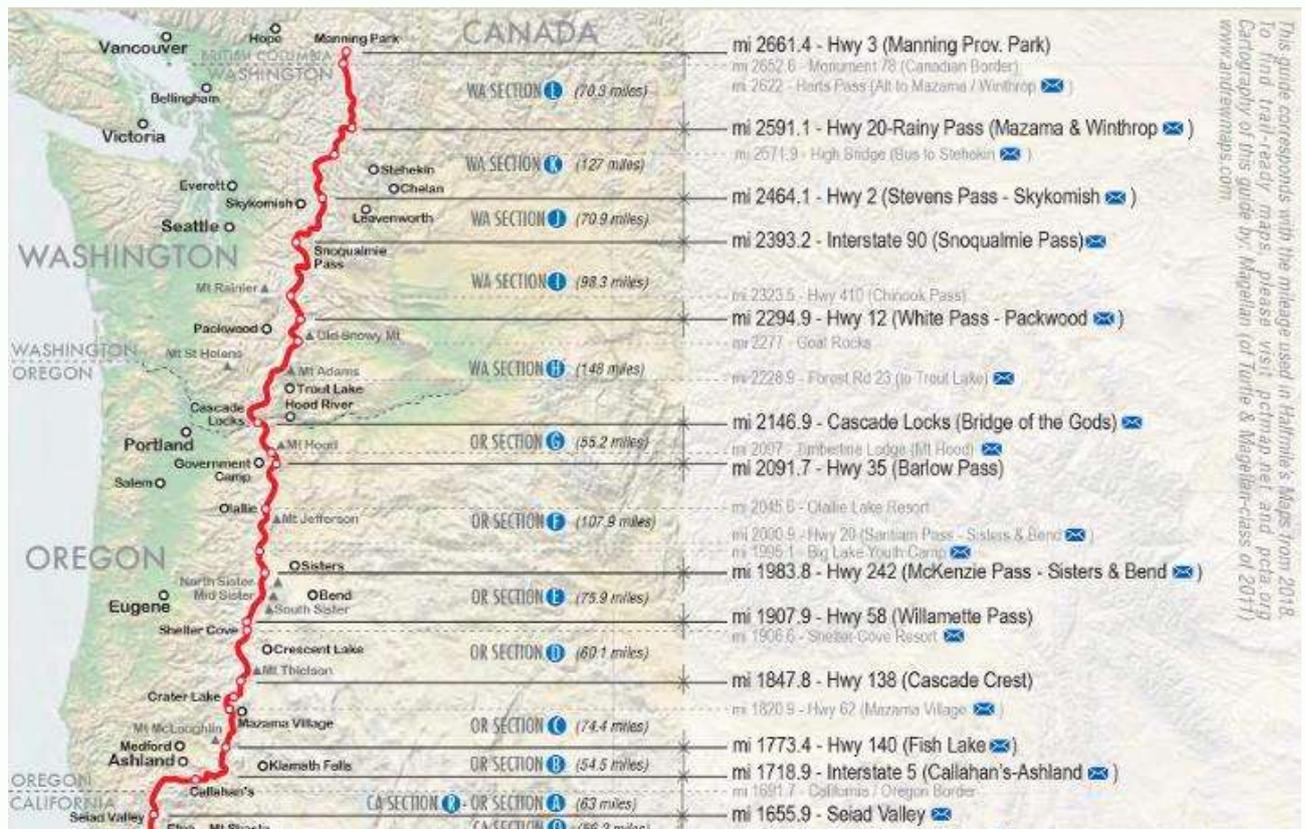


Demnächst noch mehr an Nachrichten und vor allem wieder neuen Eindrücken - nun in Oregon.

--- Juli 2022 Ende ---

---

Wandertagebuch PCT – August 2022



Die Wanderung auf dem Pacific Crest Trail (PCT) von Chemult nach Hart's Pass ist eine der spektakulärsten und zugleich anspruchsvollsten Etappen des gesamten Weges, da sie den Übergang vom relativ einfachen Gelände Oregons in die raue, hochalpine Wildnis Washingtons markiert. Dieser Abschnitt, der Teile von Oregon und fast das gesamte Washington umfasst, ist geprägt von einer dramatischen landschaftlichen Veränderung und steigenden Anforderungen an die Wanderer.

Zunächst führt der Trail durch die letzten Teile von Oregon, die im Vergleich zu den anderen Bundesstaaten als vergleichsweise flach und einfacher zu begehen gelten. Hier wandert man durch dichte, schattige Wälder und entlang von Vulkangebieten. Ein Höhepunkt dieser Region ist der **Crater Lake National Park**, wo der Weg am Rand des tiefblauen, vulkanischen Sees entlangführt. Die Wanderung durch Oregon ist bekannt für ihren relativ einfachen Untergrund und die geringeren Höhenunterschiede, was einen guten Fortschritt ermöglicht.

Nachdem man die Columbia River Gorge überquert hat und nach Washington gelangt, ändert sich die Landschaft drastisch. Der Trail wird nun deutlich bergiger und anspruchsvoller. Man durchquert die **Cascade Range**, die mit ihren schroffen Gipfeln, Gletschern und alpinen Seen eine völlig neue Herausforderung darstellt. Der Weg schlängelt sich durch mehrere Wilderness Areas, darunter die Goat Rocks Wilderness mit den atemberaubenden Aussichten auf den Mount Adams und den Mount Rainier.

Die Strecke in Washington ist gekennzeichnet durch lange, steile Auf- und Abstiege, die von den Wanderern viel Kraft und Ausdauer verlangen. Insbesondere die letzten Abschnitte vor Hart's Pass, im Gebiet der **North Cascades**, sind extrem abgelegen und technisch schwierig. Der Trail führt durch dichte Wälder, über exponierte Bergpässe und entlang schmaler Grate.

Der Abschnitt endet am **Hart's Pass**, dem letzten befahrbaren Zugangspunkt in den Vereinigten Staaten vor der kanadischen Grenze. Er liegt in den malerischen North Cascades und ist ein wichtiger Ausgangspunkt für die letzten Meilen zum nördlichen Endpunkt des Trails. Die Wanderung von Chemult bis dorthin bietet somit einen beeindruckenden Querschnitt von Oregons sanfter Schönheit bis zur rauen, ungezähmten Wildnis von Washington, die den Abschluss des PCT-Abenteuers in den USA bildet.

### 02. August - 22 km und die Erkenntnis: fit ist anders

Etliche Kilometer des Trails haben wir in den letzten drei Tagen übersprungen. Wegen eines großen Waldbrandes, der noch nicht unter Kontrolle ist, sind eigentlich alle Hiker gezwungen, den Bereich großräumig zu umgehen.

Inzwischen bin ich in Chemult. Zum Crater Lake hatte ich nach Ashland wieder den Trail unter die Füße genommen. Aber nach einer Nacht mit heftigsten Sturzfluten mit vielen weggeschwemmten Zelten haben Slowly und ich nach einer Mitfahrgelegenheit gesucht. An einer Tankstelle sprachen wir mehrere Leute an, ob sie uns wohl mitnehmen würden. Aber, eher ungewöhnlich, es wollte sich keiner dazu bereit erklären.

Als eine junge Frau in einem offenen BMW-Caprio vorfuhr dachte ich: deutsches Auto, Caprio - klasse, die spreche ich an.

Sie war zunächst sehr skeptisch und wollte zuerst wissen, wer ich wäre. Zusätzlich zu meiner gewiss immer noch holprigen Erklärung in English ließ ich sie meinen QR-Code scannen, um auf meine Webseite zu kommen. Am Ende fragte sie noch den Tankwart, was er davon hielte - der bescheinigte uns aber völlige Harmlosigkeit. Also ging es knapp anderthalb Stunden bis nach Chemult, wo wir für drei Tage auf dem Campingplatz sein werden. Mein Magen rebelliert noch immer heftig und die Nachwirkungen von Corona sind noch arg.

Unglaublich und immer wieder schön: der Trail-Telegraf funktioniert bestens und Gesichter, die ich 500 km zuvor das letzte Mal gesehen habe, kommen hier vorbei und begrüßen mich: "Hi Happy, how are you?" und berichten, dass sie gehört haben, dass ich Corona hatte.

Allen steht langsam die körperliche und auch seelische Erschöpfung ins Gesicht geschrieben. Zwei Drittel des Weges ist nun geschafft und es geht langsam an die eisernen Reserven. Aber - ich befinde mich eindeutig auf dem Weg der Besserung. Kein Husten mehr, keine Atemnot und kein schwammiges Gefühl mehr in den Beinen. Allerdings dafür die Folgen von zwei Tagen Magen-Darm-Schwierigkeiten.

Ich werde auch nicht auf Teufel heraus versuchen, den Trail zu vollenden. Ich möchte weder Folgen wie Long Covid noch andere Schäden davontragen, nur um am Ende sagen zu können: Ich habe es geschafft. Dazu habe ich nun genug Erfahrungen von den vielen Fernwanderungen, die ich bereits unternommen habe, um diesen Fehler nicht zu machen. Ehrgeiz ist gut, Mut ist gut - aber wie die Angst der Gegenspieler zum Mut ist, sollte der Verstand der Ausgleich sein zu zu viel Ehrgeiz.



### 7. August - endlich wieder auf dem Trail und fit

Nach einem "Fehlstart" und einem nochmaligen Gesundheitsaufenthalt in Brent bin ich nun wieder auf dem Trail. Die letzten drei Tage wurden die Tagesstrecken immer größer. Slowly merkte an, dass es mir wohl wieder besser geht...und ich ihm davonlaufe.

Es tut so gut, wieder essen zu können. Der Trail ist sowieso ein Fest des Heißhungerers und dessen Befriedigung. Aber wenn man anderthalb Wochen so drinnen hängt und alles nur noch „seltsam“ schmeckt, da ist das Gefühl, dass die „Porzellanaustellung“ (Toilette) nicht mehr in möglichst unmittelbarer Nähe sein muss....das ist so befreiend.

Nach Ashland, wo ich die erste Unterbrechung hatte und dann den wenigen Wandertagen Richtung Craterlake haben wir alle einen großen Sprung gemacht. Wegen der Waldbrände ist der PCT in diesem Gebiet gesperrt. Der Restart begann am 5. August am Timothy Lake. Von dem schönen See aus ging es zum Salmonriver. Bald dominierte dann der vierthöchste Berg des Cascade-Gebirges die Aussicht: Mt. Hood.

3425 m ragt der beeindruckende Stratovulkan in den blauen Himmel und lenkt den Blick unweigerlich auf sich. An seinem sandigen Fuß führt der PCT vorüber, während im Gipfelbereich des Vulkans noch Skibetrieb ist. Was ein Trubel an der Talstation!!



Was auch sehr angenehm ist: hier auf dem PCT in 1.500 bis knapp 2.000 m Höhe ist es wieder deutlich erträglicher als in den Städten tief unten in den großen Tälern.

Inzwischen bin ich wieder guter Hoffnung, dass wir den restlichen Weg noch in der zur Verfügung stehenden Zeit schaffen werden. Mir geht es von Tag zu Tag wieder besser und die Trailroutine stellt sich wieder ein.

### 8. August - Mt. Hood und Eagle Creek Trail

Neben dem gewaltigen Mount Shasta habe ich ja schon einige Vulkanberge auf dieser Fernwanderung gesehen. Der Mt. Hood ist aber dennoch einer der beeindruckendsten Strato-vulkanberge des PCT. Man geht direkt an seinem Fuß vorbei (leider gibt es hier einen riesigen Winter- und auch Sommer-ski-Betrieb). Lava, Basalt und zerriebener Tuff bilden die Unterlage für den Trail.



Einige Kilometer weiter kann man einen Side-Trail nutzen, um hinunter zum Colorado-River zu kommen. Was sage ich "kann" - nein, man muss es einfach tun! Denn der 22 km lange **Eagle Creek Trail** gehört gewiss zu den Highlights des PCT. Der Fluss hat sich tief in eine Asche- und Lavagesteinschlucht hinein gegraben. Man kann es regelrecht sehen, wie instabil und leicht erodierbar der vulkanische Grund ist. Leider auch manche Teile des Weges, der stellenweise mit einem Stahlseil gesichert ist. Wer allerdings bereits 3000 km gewandert ist, den schockt das nicht mehr groß.

Das Highlight des Canyons sind die acht großen Wasserfälle. Allen voran der Tunnel Falls Wasserfall, der recht ideenlos benannt ist: der Wanderweg geht wie in manchen Calderas von Madeira durch einen Tunnel hinter dem Wasserfall entlang. Tunnel Falls eben!



Unseren Nachtplatz haben wir im Campground in Cascade Falls unmittelbar an der Bridge of the Gods (566 m Länge, 1926 eröffnet) über den Columbia River aufgebaut (*Der Columbia River ist 1953 Kilometer lang. Er ist der wasserreichste aller nordamerikanischen Flüsse, die in den Pazifischen Ozean münden. Seine Quelle liegt in British Columbia (dahin komme ich ja noch). Er ist einer von nur drei Flüssen, die das Küstengebirgen (Cascades, Rocky Mountains) entlang der nordamerikanischen Küste durchbrechen und stellt damit eine Verbindung aus dem Inneren des Kontinents zur Küste her. Der rund 80 km lange Flussabschnitt durch die Kaskadenkette wird Columbia River Gorge genannt.*)

### 9. August - die ersten Meilen in Washington



Die Feuerumfahrung im Norden von Oregon hat hier in Cascade Locks viele Menschen zusammengebracht, die ich zum Teil seit Wochen nicht mehr gesehen habe. Allen aber, ob jung oder alt, sieht man die Strapazen dieser langen Wanderung an. Fernwandern ist eben auch Hochleistungs- und Ausdauersport. So, wie mir die Kleidung am Leib schlackert, geht es allen anderen auch. Die letzten Reserven im Körper sind aufgebraucht und wir müssen alle jeden Tag darauf Acht haben, diese Grenze nicht so weit zu überschreiten, dass wir Schaden nehmen.

So mancher musste auch aufgeben wegen Knieproblemen, Entzündungen an der Achillessehne oder wegen den Folgen eines Sturzes. Auch das gehört zur Vorbereitung auf so ein

Abenteuer: Was, wenn etwas schief geht? Wenn das Ziel in unerreichbare Ferne rückt? Vor allem so kurz vor dem Ziel, wenn man schon drei, vier Monate hinter sich hat und der Northern Terminus in scheinbar greifbare Nähe rückt. Die mentale Vorbereitung für diesen Fall ist wichtig: Rechtzeitig den Mut zu haben, die Wanderung abzubrechen.

Während meines Coronatiefs dachte ich ans Aufgeben, wollte nur noch nach Hause. In mein Zuhause, in mein Bett. Auch wenn so viele freundliche Menschen um einen herum sind (und es sind wirklich unglaublich viele freundliche Menschen, denen ich bis hierher begegnet bin), so ist man doch als Solowanderer einsam in der Fremde.

Doch mit dem Gesundwerden kam die Lust wieder zurück und auch der Ehrgeiz. Ohne den geht es natürlich auch nicht. Aber eben gesunder Ehrgeiz mit Respekt vor den eigenen Grenzen, mental und körperlich.

Leider führt der Andrang an Hikern hier dazu, dass diesseits des Columbia-Rivers und auf der anderen Seite die kleinen Supermärkte heillos ausverkauft sind. Es werden Versorgungspakete voraus geschickt zu den wenigen Poststationen, die es in Washington in der Nähe des Pacific Crest Trails gibt – denn die Hitze zwingt uns dazu, wieder mal mehr Wasser mit uns herumschleppen wie Kalorien.

Am frühen 9. August starten Slowly und ich dann wieder auf den Trail. Die Nacht auf dem Campground nahe der Straße und Eisenbahn und mit einem Gewitterschauer war alles andere als ruhig und ich freue mich auf die kommenden Nächte wieder in der Wildnis.

Noch rund 520 Meilen bis zum Ziel!

Nur nebenbei: *Erst wenn man so lange gewandert ist, kann man das „sich lang machen“ am Abend so richtig genießen. Wenn der Rucksack nicht mehr die Wirbelsäule und Kniegelenke staucht und die Schwerkraft nur noch dafür sorgt, dass man nicht davon schwebt.*

### 13. August 2022 - Etliche Höhenmeter und Trout Lake

Die knapp 500 Meilen durch Washington haben, bezogen auf die Wegstrecke, die meisten Höhenmeter. Hier verläuft das Küstengebirge nicht parallel zur Küste, sondern eher etwas quer. Dadurch gibt es unwahrscheinlich viele Anstiege und Täler, die gequert werden müssen. Vor unserem einen Zeroday in Trout Lake habe ich zwei Mal knapp 35 km und 1.500 Höhenmeter Anstieg gehabt. Zum Glück kann ich es wieder laufen. Auch der Trailhunger ist wieder zurück – mein Appetit ist kaum zu bremsen.



Zum Glück gibt es in diesem sehr trockenen Sommer wohl auch nicht so viele Moskitos wie üblich - dennoch, diese Insekten bräuchte es gar nicht. Vor allem auch deswegen, weil an

### Challenges

Dass die Wanderstrecken auf dem PCT nicht immer so abwechslungsreich und berauschend sind, erkennt man auch daran, dass es diverse Challenges gibt. Von einer hatte ich ja schon vor Tehachapi erzählt: Man zieht sich verrückte Kleidung an und läuft damit eine Woche lang herum.

Inzwischen weiß ich, dass es noch viele weitere solche „Herausforderungen“ gibt. Eine häufige PCT-Challenge ist, sich an einem Versorgungspunkt den Rucksack voll zu machen mit McDonald-Burgern und dann zum Beispiel 100 Meilen zu gehen, ohne etwas anderes zu essen. Nach zwei, drei Tagen durchaus gefährlich, denn man hat ja keinen Kühlschrank dabei.

Eine ähnliche Challenge kann man natürlich mit vielen anderen Lebensmitteln machen – zum Beispiel die „Seiad Café Pancake Challenge“, bei der man 5 große Eierpfannkuchen binnen 2 Stunden essen muss. Klingt harmlos, ist aber bei einem Gesamtgewicht von 4 kg (!!)

 echt nur was für Vielfraße.

Eine andere Challenge ist, dass man sich an einer Hand zusammenbindet und für Tage alles immer zusammen macht (ich mag nicht dran denken, wie das mit dem Toilettengang funktionieren soll). Eine herausfordernde Challenge ist gewiss die 50-Mile Challenge, denn das sind immerhin 80 km an einem Tag – meist fast die ganzen 24 Stunden lang.

Eine der ekligsten Challenges ist gewiss die, bei der man sich eine Woche (oder zwei, drei) lang nicht wäscht. Das reduziert die Chance auf einen Hitch (per Anhalter fahren) gegen Null, denn am Ende der Challenge dürfte selbst ein Iltis Reißaus nehmen.

Natürlich gibt es auch die zahlreichen Versuche, irgendwelche Höchstleistungen zu unterbieten. Die Oregon Challenge ist der Versuch, die 430 Meilen zwischen Kalifornien und Washington in zwei Wochen zu machen. Das sind 50 km jeden Tag – zwei Wochen lang ohne Pause. Doch was bringt einem das? Von der Natur bekommt man nichts mehr mit, wenn man von Dämmerung zu Dämmerung nur durch die Landschaft stürmt, um einen Rekord aufzustellen.

Einen Rekordversuch möchte ich aber doch noch erwähnen, denn ich traf in der Timberline Lodge denjenigen, der ihn dieses Jahr macht: alle drei wesentlichen Fernwanderwege (Triple Crown) in Nordamerika in einem Jahr: Den Pacific Crest Trail, den Continental Divide Trail und den Appalachian Trail. Das sind 8.000 Meilen (12.800 km) in einem Jahr. Das bedeutet unter anderem neben der langen Strecke, dass man im Winter startet und im Winter wieder ankommt. Quadzilla ist eigentlich Feuerwehrmann und bekämpft die durch die Klimaerwärmung immer stärker zunehmenden Waldbrände. Doch 2022 hat er sich vorgenommen, die **"Calendar Year Triple Crown Challenge"** zu meistern, was er dann auch geschafft hat! Was eine Maschine!

meinem teuren Big Agnes Fly Creek 2 Zelt der Reißverschluss nicht mehr zugeht. Das sollte nach so wenig Nutzung eigentlich nicht auftreten, denn ich habe bei weitem nicht so häufig das Außenzelt genutzt und das öfter genutzte Innenzelt ist nach üblichen Maßstäben noch fast neu. Mal sehen, was die Firma Big Agnes dazu sagt.

Die Markierung „2222 Meilen“ ist inzwischen passiert. Bleiben also noch 400 Meilen (650 km) bis zum Ziel :-)

In Trout Lake, dass wir über einen Shuttledienst erreicht haben, (sonst würde der Ort viel zu weit abseits des PCT liegen) übernachteten wir auf einem schönen Campground. Immer wieder ist es erstaunlich, wie Hiker-freundlich die Menschen sind! Meine neuen Schuhe lagen wie erhofft beim Postamt zur Abholung bereit. Es werden voraussichtlich die letzten Schuhe sein, die ich durchlaufen werde. Die alten sind in die Hikerbox gewandert für jemanden, dessen Schuhe noch stärker dem Verfall anheimgefallen sind.

Im General Store gab es ein ordentliches Resupply und die Wäsche ist auch wieder mal gewaschen worden. Abends gab es dann noch leckere Steaks vom Grill und selbstgemachten Nudelsalat - rundum satt und zufrieden.

### 15. August 2022 - Zwischen drei Vulkanbergen



Ich habe nur kurz mal Empfang - inzwischen stelle ich das Handy meist auf Flugmodus, um den Akku zu schonen. Ich muss eh mit meinem Vorrat an elektrischer Energie haushalten, denn inzwischen braucht man u.a. wieder Stirnlampe. Auch mein InReach muss funktionieren und natürlich die Kameras. Das Solarladegerät habe ich vorausgeschickt, denn innerhalb des dichten Waldes bringt es nicht mehr viel an Ladeleistung - die Powerbank muss "bis zur nächsten Steckdose" ausreichen.

Aber nun doch kurz ein wenig meiner Begeisterung für Euch: Nach endlosen Tagen durch oft völlig verbrannte Waldflächen tauche ich hier ein in einen satt-grünen Spätsommer-Urwald, der uns reichlich mit Waldbeeren beschenkt, Schatten spendet, uns mit kleinen Bächen die Wassernot der ersten Monate vergessen lässt und auf den Kämmen immer wieder mit fantastischen Ausblicken aufwartet. Gleich drei hohe Vulkanberge beherrschen den Horizont: Mt Adams (3743 m), der gletscherbedeckte Mt Rainier (mit 4392 m höchster Berg von Washington) und Mt St. Helens, der nach seinem Ausbruch 1982 nur noch 2539 m hoch. Egal, wo man aufsteigt, begleitet einen der Ausblick auf diese mächtigen Solitäre. Es ist traumhaft schön!

### 16. August 2022 - Am White Pass und damit etwa 1/3 des Weges durch Washington

Nach der einen Nacht in Trout Lake ging es am 14.8. vorbei an dem mächtigen Mt. Adams. Nach einem schönen Nachtplatz zu Füßen des Potato Hill mit direktem Blick auf den gewaltigen Gebirgsstock des Mt. Adams ging es dann weiter zum Gebirgskomplex des Gilbert Peak und dem 2.400 m hohen Pass, der dort zu überschreiten war. Am 16. August ging es danach

weiter zum 1370 m hoch gelegenen White Pass, wo es ein richtig gutes Frühstück gab. Ansonsten ist der Skiort im Sommer eher nicht mit Charme gesegnet. Aber ich konnte wenigstens meine Powerbank laden und über das WLAN wieder ins Internet. In den nächsten Tagen wird es fast immer eine Kammlinie entlang gehen mit gewiss immer wieder schönen Ausblicken auf den Mt Rainier. Kammlinie bedeutet jedoch nicht, dass es nicht auch viele Höhenmeter gibt. Aber solange das Wetter so angenehm warm, aber nicht zu heiß ist, macht das Wandern richtig Spaß.



*Über die letzten Monate habe ich immer wieder neue Konstellationen von Wanderpaaren oder kleinen Gruppen gesehen. Meistens finden sich in etwa gleich leistungsstarke Menschen zusammen. Einige suchen auch den Schutz der Gruppe und andere sie einfach gesellig. Wer jedoch nicht von Anfang an als Paar losgelaufen ist, wird im Laufe der Wochen immer wieder mit neuen, anderen Wanderpartnern unterwegs sein. Sei es, dass einer noch einen Zeroday mehr anhängen will, dass man doch nicht die gleiche Schrittgeschwindigkeit hat, der eine lieber eine lange Pause macht und sich dafür danach mehr beeilt oder...es gibt viele Gründe - auch zwischenmenschliche - warum sich immer wieder neue Gruppen und Paare bilden. Uns allen gemein ist ja der Weg und sind es die Versorgungspunkte. Doch dazwischen zeigt sich immer wieder die Individualität der einzelnen PCT`ler.*

### **18. August 2022 - Gedanken zu dem, was ich euch hier nicht senden kann**

Was mir immer wieder schwer fällt, in Worte zu fassen, sind diese auch nicht in Bildern zu fassenden Eindrücke. Ihr wisst, die der anderen Sinne, die nicht auf einem Foto mitwirken. Das fängt schon ganz einfach damit an, dass ich unter einem Baum hindurch gehe und es brummt leise in der Luft. Da steht ein Baum in voller Blüte und Abertausende von Bienen schwirren umher, sammeln den Nektar und lassen dabei die Luft sanft erzittern. Oder der Unterschied, wenn man nach Tagen von der fast stillen Hochfläche der High Sierra wieder absteigt und in den ersten Wald eintaucht. Wenn plötzlich Hunderte Vogelstimmen durch den Wald schallen und der ganze Klangkörper wieder nachhallt. Oder das leise Knacken der Zapfen, wenn sie nach einer kühlen Nacht sich in der ersten intensiven Sonne wieder ausdehnen, sich öffnen. Und später am Tag dann auch die Rinde an den Stämmen, die sich unter dem Zustrom des Wassers aus den Wurzeln ins Blätterwerk ausdehnt.



Auch kaum mit Worten zu beschreiben ist der Duft, wenn die Sonne den Boden erwärmt und die Blüten ihre Kelche öffnen. Die kleinen Dampffahnen an den sonnenbeschienenen Stämmen im dichten Wald, wenn die Feuchtigkeit am Stamm verdunstet und sogleich wieder in der kalten Luft des Waldschattens kondensiert. Das unterschiedliche Gluckern und Glucksen der Bäche und Rinnsale, das Rauschen der großen Flüsse oder auch der Baumwipfel, wenn der Wind durch sie hindurch pfeift. Auch auf keinem Foto zu sehen ist das Knirschen, Schmatzen und Rascheln, dass die unterschiedlichen

Bodenbeschaffenheiten unter den Schuhen erzeugen. Keine nach zerbrochenen Tonscherben klingende Vulkangesteine oder das fast lautlose Laufen über weichen Waldboden kann man so einfangen. Auch die Grillen und Zikaden, die den Weg begleiten, bleiben unerkannt – die müsst ihr euch dazu denken, wenn ich ein Foto von einem Wiesenpfad zeige.

Unheimlich das Knacken und Knirschen in den abgebrannten Wäldern, in denen der Wind an den zerborstenen und verbrannten Stämmen zerrt und nach und nach sie alle umwerfen wird. Und bisweilen sehr störend der Klang der Zivilisation, wenn lautstark ein Highway oder eine Eisenbahnstrecke die Wilderness durchschneidet. Aber auf der anderen Seite auch wieder willkommen, denn sie sind oft genug in den letzten Monaten auch ein Zeichen dafür gewesen, dass es jetzt eine Gelegenheit geben wird, Lebensmittel nachzukaufen, Wäsche zu waschen oder einfach mal wieder eine richtig fette Mahlzeit zu bekommen.



All das kann ich nur schlecht in Worte fassen. Wer es genauer wissen will, dem rufe ich zu: Mache dich auf den Weg und du wirst es selbst erleben!

### Was selbstverständlich scheint und es doch gar nicht unbedingt ist



Einige der Dinge, die am Anfang des PCT sehr erwähnenswert waren, sind ja inzwischen so selbstverständlich, dass ich nichts mehr dazu sage. Das bedeutet nicht, dass sie nicht noch immer wichtig sind.

Eine Sache ist die tägliche Wasserration, die natürlich nach wie vor wichtig ist. Und es gibt beileibe kein fließendes Wasser aus dem Wasserhahn hier oben in Oregon, bloß weil es keine Wüste mehr ist wie in Südkalifornien. Aber es ist eben etwas „Normales“ geworden, sich den Rucksack voll zu packen mit Wasser, wenn absehbar die Distanz zur nächsten Wasserstelle groß wird.

Die Trailmagic, die guten Seelen entlang des Weges, sie sind auch....nein, selbstverständlich sind sie keinesfalls geworden. Aber doch etwas, woran man sich gewöhnen konnte, gewöhnt hat. Diese Momente der Großzügigkeit sind einfach etwas Besonderes, dass nicht "selbstverständlich" werden darf.

Etwas anderes bleibt auch "nicht selbstverständlich": Nachtplätze finden ist bei weitem nicht so einfach, wie man denkt. Denn nichts schlimmer wie irgendwie schräg am Hang zu schlafen und im Schlaf von der Isoliermatte zu rutschen. Oder aber der Boden ist so mit Wurzeln oder Felsen durchsetzt, dass der empfindliche Zeltboden des Ultraleicht-Zeltes kaputt gehen würde. Und natürlich wäscht man sich jeden Morgen (und Abend) so gut es geht, putzt die Zähne und versucht halbwegs ordentlich auszusehen.

Essenmachen ist sowieso ein tägliches Ritual, das auch so selbstverständlich wird und doch

irgendwie immer anders ist. Im Frühjahr war ich um die Wärme der Flamme und des Essens oft froh. Vor allem über der Schneerestgrenze im Randgebirge der Mojave-Wüste, wo es echt manchmal richtig kalt war. An stürmischen Tagen war es schon auch mal schwierig, überhaupt etwas heiß zu bekommen. Und überhaupt: immer ausreichend Gas für den Brenner zu bekommen war nicht immer leicht.

Aber das sind die Dinge, die man so oft macht, dass sie am Ende scheinbar nicht mehr erwähnenswert sind. Und doch sind sie Teil des Abenteuers.

### **19. August 2022 - Mt. Rainier Wilderness ohne "wilderness"**

Nirgends auf dem Trail hatte ich so viele Dayhiker, Tageswanderer oder Spaziergänger wie rund um den Mt. Rainier. Es ist Ferienzeit, Wochenende und das Gebiet natürlich eine Touristenattraktion. Fast ist es schon zu viel, was hier auf den Wanderwegen und vor allem Parkplätzen los ist. Aber einen Vorteil hatte es dann doch: Ich hatte vor lauter Trubel vergessen, den Wasservorrat aufzufüllen. Durstig machte ich mich auf einem Parkplatz auf die Suche nach einer eigenen Trailmagic. Ich sprach eine junge Frau an, ob sie mir etwas Wasser geben könnte - anders als bei den meisten Tageswanderer mit nagelneuen Rucksäcken und wenig benutzten Schuhen sind wir Thruhiker ja sofort an dem Zustand unserer Ausrüstung zu erkennen. Sie und ihre Begleiterin waren sofort dabei, mir Wasser zu geben. Und dann kam noch das Angebot dazu, Blueberry-Muffins zu bekommen. Ich kenne keinen PCT-Wanderer, der bei so einem Angebot "Nein" sagen würde. Der latente Hunger lässt Hemmschwellen sinken ;-)  
Schließlich kam es so weit, dass sie großzügig ihren Vorrat an Leckereien im Kofferraum an die vorbeikommenden PCT-Hiker verteilten. TrailMagic für alle in dem Moment.

Die Gegend nahe dem Mt. Rainier ist einfach traumhaft. Leider gibt es auch in Oregon große Bereiche mit verbranntem Wald. Die Trockenheit der letzten heißen Sommer hat auch hier die Grundlage geschaffen, dass Wälder flächenhaft abbrennen konnten. Inzwischen habe ich gelernt, dass ein bis zwei Jahrzehnte mit wenigen Bränden fast eher ein Nachteil sind. Die erfolgreiche Löscharbeit der Feuerwehreute bewirkt, dass die Wälder sich lückenlos entwickeln können - und dann bei einem Brand vollständig abbrennen. Ganz anders, wie wenn immer wieder mal kleine Brände Lücken und Schneisen im Wald hinterlassen, denn so bilden sich natürliche Sperren für das weitere Ausbreiten des Feuers.



### **21.08.2022 - Snoqualmie Pass in den Northern Cascades**

Durch die Feuerumfahrungen drängen sich auch an dieser Versorgungstation mehr PCT-Hiker als gewöhnlich zusammen. Auf dem Trail sind Corona und nun auch der Noro-Virus keine Unbekannten. Oft werden die relativ teuren Zimmer doppelt und dreifach gemeinsam genutzt, um die Kosten gering zu halten. Auch sonst kommt es immer wieder zu dichtem Gedränge. So verwundert es doch nicht, dass selbst Menschen, die ständig in der freien Natur sind, sich

anstecken und dann oft tagelang nicht weiterkönnen. Mir ging es ja auch nicht anders. Hier am Snoqualmie Pass jedenfalls sind ein Teil der Unterkünfte zum Krankenlager mutiert.



Lea, meine Begleitung, hat es auch erwischt und sie braucht die Pause am Snoqualmie Pass. Ich allerdings werde nach dieser Nacht wieder weiter gehen - auch, um nicht am Ende doch noch (wieder) angesteckt zu werden. Außerdem ist der Verkehrslärm des Highways so laut, dass an einen tiefen Schlaf nicht zu denken ist. Doch zuvor wird wieder einmal eingekauft, Wäsche gewaschen und z.T. auch so gut es geht repariert. Das

Material gibt langsam auf und ich muss hoffen, dass so weit alles bis in 14 Tagen noch durchhält.

Ich hoffe mal, dass ich die nächste Nacht dann wieder ruhiger schlafen kann. Allerdings gibt es immer wieder Zeitgenossen, die ihr Zelt am liebsten an meinen Zeltnägeln mit befestigen würden. Die kennen keine Distanz und pflanzen sich trotz ausreichend Platz unmittelbar neben einen. Das gefällt mir zugegebenermaßen überhaupt nicht. Denn der PCT ist eben auch ein Ort, um Abstand zu gewinnen - durchaus auch im direkten Sinn des Wortes. Aber jetzt gibt es erst einmal eine Nacht in einem richtigen Bett...ohne damit sagen zu wollen, dass ich nicht auch gut auf der Thermounterlage im Schlafsack schlafen kann (Distanz bis zum Ziel: 2392 Meilen von 2650 Meilen gesamt, also noch 412 Kilometer zu wandern).

### 27.08.2022 - Stevens Pass und Richtung Stehekin

Nach dem Gedränge am Snoqualmie Pass und dem dort grassierenden Noro-Virus hatte auch ich am nächsten Wandertag einen Spatengang mehr wie gesund ist. Da trieb mich ja schon die Sorge etwas um, dass es mich doch auch erwischt hatte. Zum Glück waren es wohl eher die Pfirsiche und der (ungewohnte) Kaffee. So konnte ich in den vergangenen Tagen zum Glück vom Noro-Virus unberührt wandern. Ich fühle mich sogar ausgesprochen gut und fit. Viele andere wünschen sich nur noch, dass es zu Ende geht, aber ich werde vielleicht noch ein wenig weiter gehen.

Meine Freundin in Canada ist leider krank und deshalb habe ich etwa zwei Wochen noch, die ich mit „Weiterwandern“ füllen kann. Darauf habe ich richtig Lust. Noch ist nicht klar, was ich machen werde. Die Idee ist, vom Northern Terminus einfach wieder gen Süden zu wandern und all die Menschen (Gesichter) noch zu treffen, die die letzten Monate das ein oder andere Mal mich auf dem Weg begleitet haben oder die ich überholt habe.



Alternativ sind nun in Oregon wieder alle Teile des PCT feuerfrei und nicht mehr gesperrt. Ich könnte also auch diese übersprungenen Teile noch erwandern. Allerdings ist Washington so schön....und nochmals zwei Wochen durch frisch verbranntes Land gehen, nur um den PCT in Gänze durchwandert zu haben....mal sehen, noch bin ich unentschlossen.

Ich erwähne es auf den Videos nur selten, aber Pausen werden hier oben bisweilen etwas kürzer, weil....das stechende Volk einen nicht lässt. Was der Sand in und unter den Schuhen in der Mojave-Wüste war, sind hier die lästigen Schnaken: eine stete und unausweichliche Qual.



Einen Ausgleich bilden die vielen reifen Waldfrüchte, die einen immer wieder zu einem kurzen Stopp verlocken.

Inzwischen bin ich im Northern Cascade Nationalpark nahe dem Lacier Peak und bin ständig begeistert, wie wunderschön die Landschaft von Washington ist. Vielleicht liegt es auch daran, dass es so heimisch wirkt...als Kind des südlichen Schwarzwalds.

Es sind noch einige Tage ohne dauerhafte Mobilfunkverbindung oder gar WLAN. Eben Backland, Hinterland mit wilder Schönheit und wenig Zivilisation. Der PCT ist allerdings leider auch etwas „wild“, denn die Volunteers der PCTA haben noch reichlich zu tun, die umgestürzten Bäume vom Weg zu entfernen. Die Empfehlung lautet: Plant einen Tag mehr ein für die Strecke bis Stehekin!

Ansonsten vermisse ich inzwischen etwas die warme Kleidung, die ich so etwa bei der Hälfte des PCT nach Norden gesandt habe. Leider ist das Paket mit meinen warmen Sachen nie angekommen. Jetzt, mit deutlich längeren Nächten, kühlen Stunden am Morgen und Abend und öfter auch schlechterem Wetter ist mir echt kalt. Mal sehen, was ich dagegen noch machen kann.

Freue mich auf jeden der nächsten Tage und auch auf die unverhoffte Verlängerung der Wanderfreude. Sende euch allen einen herzlichen Gruß vom PCT!

### 31.08.2022 - Stehekin Zwischenstopp

Essen zu kaufen in so einem kleinen Ort gar nicht so einfach, weil der einzige Shop eher nur Andenken verkauft. Auch meine kleine Ration, die ich mir von Bent hergeschickt hatte, war jetzt gar nicht so ausreichend. Allerdings konnte ich wenigstens die Wäsche waschen, obwohl so viele Hiker hier



"gleichzeitig" aufgeschlagen sind. Der Shuttlebus bringt einen für 10 Dollar vom Trailhead nach Stehekin (ca. 15km)...zu den (leider) kalten Duschen und den zwei Waschmaschine für die Hiker. Zum Glück schadete es nicht, dass der Wäschetrockner nicht funktionierte, denn es sind gut und gerne noch 30°C und so warm genug für die „Lufttrocknung“.

Wichtig auch: Powerbank und alle Batterien sind wieder aufgeladen

Und dann schnell wieder zurück zum Trailhead. Allerdings mit 20 Minuten Zwischenstopp an der Bakery - so dermaßen lecker! Eine Win-Win-Situation für die Bakery und uns Hiker!

Noch kurz etwas zu den Hikerboxen und dem "Verhandeln" an solchen Treffpunkten: Nicht jedes Essen, dass man sich kauft oder zusammenmischt und dann mit sich herumschleppt, schmeckt einem dann auch. Da sind Hikerboxen dann auch Tauschbörsen. Und wenn da

dann drei, vier gleichzeitig sind, dann kann das zum bunten Markt der Dinge werden, die der eine nicht mehr braucht oder haben will und der andere es gerne nimmt. Und Hikerboxen sind auch Rettung für solche, bei denen das voraus geschickte Versorgungspaket verloren geht - was leider auch immer wieder passiert.

August 2025 Ende

### Wandertagebuch PCT - September 2022



### 3. September 2022 - Waldbrände und Umkehr .... und ein Bär

Seit Tagen wandere ich durch eine sehr einsame, aber schöne Landschaft. Doch nun, am **Harts Pass**, wird endgültig klar: die letzten 40 km Luftlinie kann ich nicht weiterwandern. Mehrere Waldbrände, die bereits seit Tagen in der Luft liegen, versperren den Weiterweg bis zum Northern Terminus. Den ganzen Tag über kommen PCT-Wanderer auf dem Parkplatz am Pass an, nur um festzustellen, dass ihre monatelange Wanderung in diesen Tagen hier endet....muss! So manchem steht die Enttäuschung ins Gesicht geschrieben: So kurz vor dem Ziel. Doch es macht keinen Sinn, den Versuch zu unternehmen, irgendwie noch den einsam liegenden Abschluss des Pacific Crest Trails zu erreichen.

Ich mache mich darum auf den Rückweg, wandere den Menschen entgegen, die ich während des vergangenen halben Jahres auf dem PCT getroffen und überholt habe.



### 7. September 2022 - Stehekin - Chelan - Winthrop

Zunächst nur "kurz" für alle, die (2022 während der Fernwanderung) mitlesen: Mir geht es gut und ich habe wunderbare Tage hinter mir. Von Stehekin bin ich mit der Schnellfähre über den endloslangen Lake Chelan gefahren, um mir Geld in Chelan zu besorgen. Und nun bin ich auf dem Weg nach Mazama, wo ein warmes Inlet für meinen Schlafsack wartet. Denn....der

Herbst rückt eindeutig heran und die Nächte sind ganz schön kalt inzwischen.  
Später mehr - erst einmal muss ich schlafen!

### **Bärenkino – meine erste Bärenbegegnung!!**

Inzwischen sind die schmackhaften Heidelbeeren reif. Immer wieder wird meine Aufmerksamkeit von den verlockend tiefblauen Heidelbeeren am Wegesrand gefesselt. So bückte ich mal wieder, um die saftigen Früchte zu pflücken. Doch beim nächsten Aufrichten erstarrte mir das Herz in der Brust: Keine 50 Meter entfernt stand er – ein ausgewachsener Schwarzbär.

Meine geübte Trail-Routine war augenblicklich vergessen. Wie angewurzelt stand ich da und beobachtete das Tier. Es tat dasselbe. Ein Moment gespannter Stille lag über der Bergwiese, in dem sich Neugier und vorsichtiges Abschätzen auf beiden Seiten die Waage hielten.

Doch anstatt einer Konfrontation passierte etwas Unerwartetes. Nach dieser kurzen, intensiven Beobachtung kehrte der Bär – und dann auch ich – zu unserer jeweiligen Beschäftigung zurück. Er fuhr fort, mit bedächtigen Schnauzenbewegungen die Beeren zu sammeln, und ich, nun mit klopfendem Herzen, tat es ihm gleich.

Wir teilten uns die Wildnis, den Duft der Kiefern und die reifen Früchte in einem faszinierenden, friedlichen Nebeneinander. Es war meiner erste Bärenbegegnung und ein tief bewegendes Erlebnis. Auch wieder ein Moment purer Wildheit, den ich in meiner Erinnerung an den PCT niemals vergessen werde.

Die Tage der Wanderung südwärts auf dem PCT sind einfach nur traumhaft gewesen. So viele tolle Menschen getroffen – solche, die ich kannte und auch neue. Wer hier oben ankommt, hat eine bestimmte Grundhaltung zu anderen Hikern und Trailangels entwickelt – wenn er sie nicht schon vorher hatte. Herzliche Wiedersehen und so schöne Gespräche auch mit ganz unbekanntem Hikern.

Zwei junge Männer nahmen mich nach vier Fußmeilen auf der Straße Richtung Stehekin im Auto mit und brachten mich zur dortigen Bakery. Ich kann euch gar nicht sagen, wie gut das alles bei denen schmeckt. Besonders die Zimtschnecken, aber eigentlich alles. Die beiden Männer haben mir dann noch eine halbe Pizza, einen Kaffee und eben eine Zimtschnecke spendiert – so viele freundliche Menschen in den letzten fünf Monaten ist wahrlich ungewohnt.

Später habe ich dann auf einem Quad einen Ride in die Stadt hinein erwischt. Beide Campingplätze schon überfüllt, weil keiner mehr hinauf kann zum Northern Terminus. Neben dem Feuer hat Canada inzwischen wegen COVID die Grenze für den PCT zugemacht. Die Hikerbox quoll über vor Lebensmittel, die nun nicht mehr gebraucht wurden. Ich konnte zwar noch duschen und Wäsche waschen, aber einen Platz habe ich nicht mehr bekommen.

Als ich dann so die Strasse entlang trottete, beobachteten mich zwei ältere Herrschaften. Da man auf so einem Trip Hemmschwellen abbaut, die einen „zu Hause“ daran hindern, so etwas zu tun, fragte ich sie einfach, ob ich auf ihrer Terrasse übernachten dürfte. Und siehe da: es wurde ein herrlicher Gesprächsabend und ich konnte Cowboy-Camping auf ihrer Terrasse machen – mit dem klaren Sternenhimmel über mir.

### Freundliche, glückliche Gesichter auf den letzten Meilen des PCT

Noch etwas anderes möchte ich gerne mit euch teilen. Und das ist die wahnsinnige Herzlichkeit, mit der ich auf meinem Weg zurück Richtung Süden von den meisten auf dem Trail begrüßt wurde. Manchmal kam ich kaum vorwärts vor lauter Hallo und Gesprächen. Und wenn ich auch hier nur selten meinen Trailnamen erwähnt habe, ich bekam ist so oft zu hören die letzten Tage: Hello Happy!

Ein junger Mann sagte mir sogar, dass er mich wiedererkannt hatte, obwohl wir uns das letzte Mal in der Wüste Südkaliforniens gesehen hatten.

So viele glückliche Gesichter, von denen ich euch ein paar hier zeigen möchte.



Alle sind sie Thruhiker, die so weit wie möglich bis hier in den Norden Washingtons gewandert sind. Weit über 4000 km mit den eigene Füßen erwandert, durch Hitze, Kälte, Schnee, Sand, verbrannte Wälder, immer mit Hunger und oft auch Durst. Mit Blasen an den Füßen, schmerzenden Knien, Rucksäcken, die reiben und alle mit dem ein oder anderen Sturz. Aber eben alle auch glücklich - manche froh, dass es vorbei ist und andere wie ich bedauern es fast, dass das große Abenteuer Pacific Crest Trail jetzt bald zu Ende ist.

### 8. September 2022 - Winthrop - Mazama und zurück

Ein richtig geschäftiger Tag war das heute. Vom Campingplatz ging es zunächst in die bezaubernde kleine Stadt - schon ganz früh, um den Charme der Gebäude noch ohne die Hektik zu genießen. Außerdem ist gerade Oltimertreffen der Wohnmobile hier.

Doch zunächst ging es dann mit einem freundlichen Menschen nach Mazama, wo ich beim Goat`s Beard Shop mir mein Versorgungspaket mit warmen Sachen abgeholt habe. Da kamen dann auch gleich noch warme Leggings und warme Socken dazu, damit ich in den Nächten schlafen kann und nicht bibbern muss. Dort traf ich dann auch noch ein junges deutsche Paar, dass auch in Winthrop eine Unterkunft hat. Sie werden mich morgen mitnehmen nach Leavenworth. Da wollten sie nämlich auch hin.

Ich werde dort den Enchantment Trail um den Cannon Mountain herum entlangwandern. Das ist ein 5\*-Wanderweg und eine wunderbare Alternative zu dem Versuch, noch in Oregon einige der übersprungenen Meilen zu gehen (denn dort ist jetzt nur frisch verbrannter Wald zu sehen). Von der Frau, die mich wieder von Mazama nach Winthrop mitnahm, habe ich erfahren, dass man zwar ein Permit braucht, wenn man auf dem Enchantment Trail übernachten will, aber kein Permit braucht, wenn man die 36 Kilometer an einem Tag absolviert - das sollte ich mit leichtem Gepäck bei meinem Training doch hinbekommen!

Und vielleicht wandere ich danach mit dem jungen Paar noch ein paar Tage auf dem PCT vom Stevenspass südwärts - mal sehen.



Abends hat mich dann ein älteres Ehepaar mit ihrem uralten Wohnanhänger (die etwas größer sind wie die meisten in Deutschland) noch zum Essen eingeladen. Dafür habe ich - mit meinem halt nur mäßigen English - von dem Trail erzählt: ein gegenseitiges Geben und Nehmen eben. Ein anderes Paar hat mich nun auch noch zum Frühstück morgen früh eingeladen und ich habe einen dicken Packen mit Riegeln, Getränkedosen und Süßigkeiten bekommen - so herzlich die Menschen hier!

So fügte sich das heute alles so richtig glücklich und ich habe nicht nur alles erledigt, sondern habe einen vollen Bauch und sogar eine 1A-Mitfahrgelegenheit.

Was nicht nur ein wenig stört, ist der nun schon etliche Tage in der Luft liegende Brandgeruch der Wildfire. Immer wieder verdunkelt sich auch der Himmel etwas, obwohl die Waldbrände viele zig Kilometer entfernt sind.

### **10. September 2022 - Leavenworth und zwei Wanderungen**

Meine junges deutsches Paar, das mich im Auto mit nach Leavenworth genommen hat, war nun zwei Tage mein Wanderbegleitung. Mit leichtem Gepäck haben wir einen Teil des Enchantment-Trails (Verzauberungsweg, 5-Sterne Wanderung in Washington) und den Icicle Gorge Roundtrail gemacht. Beides sehr schöne Touren und am ersten Tag auch mit traumhaftem Wetter.



Dennoch bin ich etwas unglücklich. Hier werden immer wieder Strecken des PCT wegen Waldbränden gesperrt und irgendwie ist es auch sonst blöd. Überall auf den wenigen Long Distance Trails in Washington braucht man ein Permit. Und die sind selbst so spät im Jahr echt rar und schlecht zu bekommen.

Noch habe ich fast zwei Wochen und möchte sie nicht sinnlos herumhängen. Aber es ist das Ziel weg, der echte Antrieb.

Im Moment hoffe ich, dass mich die beiden eventuell doch noch nach Mount Rainier mitnehmen. Wir haben uns zwar schon verabschiedet, aber ich habe ihnen geschrieben. Dort könnte ich noch den 86 Meilen Rundweg um den Vulkanberg herumlaufen. Ansonsten hänge ich echt etwas in der Luft. Und die Preise sind wirklich exorbitant: Zeltplätze kosten 40-50 Euro, Zimmer 150-200 Euro und selbst Mehrbettzimmer in Hostels kosten deutlich 50 Euro aufwärts. Da ist man froh, wenn man wieder in der Wildnis übernachten kann!

Im Laufe des Tages habe ich mir nun den **PNT** (Pacific Northwest Trail, 1250 km) angeschaut. Er startet im Osten am Rand der Rockies und geht entlang der kanadisch-amerikanischen Grenze nach Westen Richtung Seattle. Dabei durchquert er mehrere Naturparks und geschützte Gebiete. Jedes dieser besonderen Gebiete hat eigene Regelungen hinsichtlich des Back-Country-Camping. Es sind etliche Permits notwendig, die alle jeweils einzeln zu besorgen sind. Das ist in der Tat zu kompliziert, um es vom Trail aus zu organisieren - immer auch mit dem Risiko, dass man kein Permit für die Tage erhält, an denen man durch den Park wandern würde.

Deswegen fahre ich nun zum Snoqualmie-Pass und wandere auf dem PCT southbound Richtung Mt. Rainier. Salty ist auch dort und vielleicht wandern wir doch wieder zusammen.

### **11. September 2022 - Snoqualmie-Pass und bald Fahrt Richtung Seattle**

Inzwischen zerschlägt sich leider auch der Plan, den PCT Richtung Süden noch zu wandern. Neben Sperrungen wegen Wildfire auf dem Pfad kommen nun auch Sperrungen der Zufahrtsstraßen zum Trailhead dazu. Es könnte also passieren, dass ich mitten im Nirgendwo stecken bleibe, ohne die Möglichkeit, eine Mitfahrgelegenheit zu bekommen. Deswegen werde ich übermorgen in Richtung Seattle fahren. Am 29. September geht mein Rückflug - bis dahin möchte ich noch wandern. Allerdings bin ich noch nicht sicher, wo das geht (und ganz ehrlich: zwei Wochen bei den Preisen für ein Zimmer kann und möchte ich mir auch nicht leisten).

Die Menschen hier sind sehr hilfsbereit und haben schon etliche Thruhiker mit nach Westen genommen. Einige haben sogar ihren Flug umgebucht, um nun vorzeitig nach Hause zu reisen. Gestern kamen Salty und ich in einem Restaurant in ein Gespräch mit einem Paar mittleren Alters. Wie fast immer auf dem Trail habe ich Sie auch den QR-Code zu meiner Webseite scannen lassen und habe erzählt, dass ich einen Spendenlauf mache. Und was soll ich sagen: zum Abschied legten sie mir ein Bündel 20 Dollarscheine hin. "Für die Kosten für das Zimmer hier!" Die Menschen sind wirklich so freundlich. Vor wenigen Tagen war mir etwas ähnliches ja schon in Mazama mit dem "Süßigkeitenpaket" der beiden älteren Herrschaften passiert, in dem sich ein 50 Dollar-Schein fand. Unglaublich!

**Abends:** Zwei Tage habe ich nun damit zugebracht, irgendwie noch ein zusammenhängendes Stück Wanderstrecke zu finden. Die Feuer am Stevenspass haben inzwischen sogar zu Evakuierungen der Anwohner geführt. Der ganze Nordwesten des Waldgebietes zwischen Snoqualmie Pass Richtung Mt. Rainier und Mazama, Winthrop und Stehekin ist in (Rauch)Wolken gehüllt. Die Sicht ist stark reduziert und je nachdem, wie der Wind steht, treibt es einem die rauchige Luft in Nase und Lunge. Der Highway 2 zwischen Seattle und Leavenworth wurde vorsorglich gesperrt.

Inzwischen berichtet auch die Seattle Times über diese Waldbrände, die dazu führen, dass die Luftqualität hier in den Cascades bis in den ungesunden Bereich reinrutscht. Auch am White Pass brennt es und die Sorge geht um, dass diese Brände der Vorbote sind für massive Änderungen des Klimas mit immer häufigeren Bränden. Das Schlimmste wäre, wenn es zu einem solchen Feuersturm käme wie der, der letztes Jahr die weiten Waldbereiche in Kalifornien zerstört hat, durch die ich zwei Wochen lang gewandert bin.



Also irgendwie soll es nun wohl ein Ende haben und ich kann mich nicht mehr dazu aufrufen, irgendwo noch einmal etliche Tage auf einen Trail zu gehen. In einem fremden Land mit fremden Regeln, einer Sprache, die ich bei weitem nicht gut beherrsche und riesigen Distanzen, die zum Teil nur schwer zu überwinden sind....und abseits des PCT werden vermutlich auch die Trailangel seltener werden. Denn der PCT ist eben jedes Jahr den Sommer über ein Hikerspektakel, auf das sich die Anwohner auch bereits eingestellt haben. Wie es jedoch am PNT wäre – ich weiß es nicht.

Insofern werden Salty und ich nun bald nach Seattle „umsiedeln“, weg vom Qualm und der schlechten Sicht, und dort mal schauen, was noch an Tagestouren eventuell zu machen ist. Und dann hat mir mein Sohn eine bezahlbare Unterkunft in Vancouver gebucht, so dass ich vielleicht doch noch meine Freundin besuchen kann.

**Gedanken zu Amerika entlang des PCT:** Was mich selbst überrascht hat ist, wie sehr mir dieses Amerika gefallen hat, dass ich nun fünf Monate lang kennen lernen durfte. Natürlich ist mir klar, Amerika ist mehr als der PCT. Doch neben den verschiedenen Klimazonen, den Wüsten, dem Hochgebirge, den endlos wirkenden Wäldern, die ich erwandert habe, sind mir eben auch die Ortschaften, die kleinen Ansiedlungen und die Menschen ans Herz gewachsen. Ich

*mag diese Bauweise der amerikanischen Städtchen mit ihren Holzhäusern, den Veranden davor und den offenen Gärten. Sie haben oft den Charme von antiquierten Orten, die wir Älteren aus Wild-West-Filmen zu kennen meinen. Ein wenig fühlt man sich um dreißig, vierzig Jahre zurückversetzt, ohne dass es rückständig wirkt. Beschaulich ist wohl eher passend. Auch die Menschen wirken nicht so gehetzt und nehmen sich Zeit für einen. Und vor allem habe ich die Zuvorkommenheit und die Hilfsbereitschaft lieben gelernt. Es gab positive Erlebnisse, die in Deutschland (oder anderen Mitteleuropäischen Staaten) so kaum denkbar sind. Ob es noch immer daran liegt, dass Amerika entstanden ist aus Menschen so vieler unterschiedlicher Nationalitäten?*

*Auf jeden Fall ist Gastfreundschaft hier ein hohes Gut. Ob das auch außerhalb des PCT so ist, kann ich nicht beurteilen. Aber entlang des Trails war es so!*



### **14. September 2022 - In der Großstadt Seattle**

Salty und ich teilen uns ein Zimmer in einer günstigen (und dementsprechenden) Unterkunft, bis er am 16.9. zurück nach Österreich fliegt. Bis dahin erkunde ich noch ein wenig die riesige Stadt mit ihrer weltberühmten, 184 Meter hohen "Space-Needle".

### **17. September 2022 -Seattle und dann nach Vancouver**

Nach zwei Tagen Erkundung der großen Stadt Seattle war ich doch froh, im Flixbus nach Vancouver zu sitzen. Als Kind der Natur können die vielen Hochhäuser, das dichte Gedränge und der Verkehr auch bedrückend werden. Außerdem sind die Preise für die Sehenswürdigkeiten echt deftig.

Hier in Vancouver ist es sonniger und das lässt die Stadt auch gleich schöner aussehen. Mit Salty teile ich mir noch bis Dienstag ein Zimmer. Dann fliegt er zurück und ich werde von einem schön gelegenen Campingplatz am Meer noch ein paar schöne Tagestouren mit leichtem Gepäck machen - so mein Plan. Jetzt aber schlafe ich erst einmal - bald wieder mehr von meinen letzten Tagen hier drüben, nun in Canada!



In Seattle passierte noch was Tolles: An unserem letzten Tag in der Unterkunft checkte ein Mitwanderer ein, den wir ganz früh zu Beginn unseres gemeinsamen PCT-Abenteuers kennen lernten: Tom vom Big Bear, wo wir am 22. April das erste Mal zusammenkamen. Was ein schönes Wiedersehen nach so vielen Monaten. Da gab es den Abend über viel gegenseitig zu erzählen! Am nächsten Tag flog er zurück. Was für ein besonderer Zufall: gleiche Unterkunft in der großen Stadt Seattle, gleicher Tag und vor allem: auch gegenseitig gesehen und erkannt! Denn wenn hier jeder auf seinem Zimmer ist, sieht man einander nicht mehr.

### **20. September 2022 - Hin und Her der Gefühle und ein kleiner Rückblick**

Nachdem Salty nun abgeflogen ist und ich leider auch nach zwei Tagen Hin und Her meine Freundin nicht besuchen kann und sich auch sonst irgendwie keine Chance noch auf eine längere Wanderung ergeben hat, habe ich mich auf den Weg zum Porteau Cove Campground gemacht. Es ist unglaublich, aber sogar so weit nördlich von Vancouver ist kein freier Zeltplatz zu finden. Es ist alles restlos ausgebucht. Langsam bin ich froh, dass es nicht mehr so lange ist bis zum Rückflug am 29. September. Und freuen tue ich mich natürlich auf meine Familie und das Geburtstagsfest kurz nach der Landung in Frankfurt - denn, ich verrate es Euch, erst dann werde ich wirklich 60 Jahre jung.

### 22. September 2022 - zu Fuß Richtung Porteau Cove Campground

Es war eine richtig gute Entscheidung, die aufwändige Fahrt aus Vancouver heraus zum Zeltplatz in Porteau Cove bereits in Brunswick Beach abubrechen. So konnte ich durch den herrlichen Küstenwald unterhalb Mount Harvey wandern und hatte vorgestern am Nachtplatz mitten in der Natur einen famosen Ausblick auf die vorgelagerten Inseln im Howe Sound. Gestern folgte ich am Brunswick Mountain einem sehr schön angelegten Wanderweg (Howe Sound Crest Trail) entlang der Seen im Cypress Park. Auch diese Nacht hatte ich einen herrlichen Nachtplatz und konnte ganz hervorragend schlafen. Ich befinde mich wieder da, wo ich mich die letzten fünf Monate wohl gefühlt habe: auf Wanderschaft. Heute komme ich dann am Nachmittag wohl in Porteau Cove an und hoffe sehr, einen Zeltplatz für mein winziges Zelt zu bekommen.



Ein Zugeständnis muss ich allerdings meinem Körper machen. Da ist kein Gramm Fett mehr übrig und dementsprechend auch keine Polsterung zwischen dem heruntergetragenen Rucksackgurt und meinen Knochen. Darum, der Rucksack drückt doch arg und so schön die Landschaft und die vom PCT her gar nicht gewohnte Einsamkeit ist: Es reicht nun langsam!

### 26. September 2022 - Squamish und zuletzt nun wieder Vancouver



Die letzten Tage waren nochmals angefüllt mit ein paar Touren. Tagestouren nur und auch zu Zielen, die viele Touristen ebenfalls gewählt haben. Aber nach den Monaten der Einsamkeit - denn unter Tage sind die meisten Hiker eher für sich unterwegs, denn jeder hat einen anderen Rhythmus - ist das okay für mich.

Vom Campground in Porteau Cove hatte ich ja die Wahl, entweder mit Michael – einem Wohnmobilfahrer, den ich auf dem Campingplatz getroffen habe - wieder zurück nach Vancouver zu fahren....oder aber, das hatte er angeboten, er bringt mich nach Squamish am oberen Ende des Howe Sund. Da es dort ein paar interessante Touren noch gab, habe ich das Angebot



gerne angenommen. Drei schöne Tage bei Sonne und interessanten Begegnungen und spannenden Wegen habe ich dort zugebracht. Das Wetter verwöhnte mich noch immer mit blauen Sonnentagen.

Seit heute, dem 26. September, bin ich nun in Vancouver. Die letzten drei Tage verbringe ich in einem netten Zimmer, das mir mein Sohn über AirBNB gebucht hat. Die chinesische Familie ist nett und das Zimmer okay. Am 29. September geht der Flieger nach Toronto und wenige Stunden später sitze ich im Flieger über den großen Teich.



So richtig abschließen kann ich im Moment noch nicht. Doch ich bin einfach froh, dass ich diesen Traum, von dem ich zunächst nicht gedacht hätte, dass er wahr wird, habe so gut und nun wieder ganz gesund erleben können. Ich bin auch stolz, dass ich trotz der gewiss 120.000 Höhenmeter und zahllosen Meilen es geschafft habe, aus eigener Kraft - so weit, wie es möglich war - den PCT gewandert bin. Unvergessen die Stunden

im Krankenzimmer in Oregon, als mich Covid-19 so sehr zurückgeworfen hatte. Es fühle sich an, als würde dieser Körper sehr lange nicht mehr diese Strapazen auf sich nehmen können. Diese Mattigkeit, diese unfassbare Müdigkeit und Erschöpfung. Und dann doch wieder auf den PCT und die schönsten Strecken doch noch wieder erlebt. Es wird noch lange dauern, bis ich das alles auch richtig verinnerlicht habe, was ich erleben durfte, was mir geschenkt wurde nach einem schon reichen Leben.

### **29. September 2022 - Die letzten Bilder aus Vancouver und heute dann Flughafen**

Leider hat es nicht geklappt. Der Rucksack ging dieses Mal nicht als Handgepäck durch - die Wanderstöcke wollte ich deswegen aber nicht zurücklassen. Jetzt hoffe ich nur, sie finden bei dem einstündigen Aufenthalt in Toronto den richtigen Weg ins Flugzeug nach Lissabon. Dort haben sie immerhin drei Stunden Zeit, meinen wertvollen, mit Erinnerungsstücken vollen Rucksack nach Frankfurt zu verbringen. Mein älterer Sohn holt mich dann ab und morgen werde ich dann hoffentlich glücklich und gesund wieder in Schönbrunn landen.



Leider ist der Flieger echt voll und ich sitze als Leichtgewicht zwischen zwei Schwergewichten eingeklemmt.

### **30. September 2022 - Wieder zu Hause**

Nach insgesamt 14 Stunden Flug und zwei Aufenthalten bin ich wieder in Frankfurt gelandet. Der Hitch, der mich von dort nach Wiesloch brachte, war ein sehr willkommener - und ein herzlicher obendrein. Es gibt auch in Deutschland nette Menschen!

Nun bin ich nach einer leckeren Mahlzeit schließlich in Schönbrunn angekommen und freue mich - zugegebenermaßen - auf mein Bett. Das war doch insgesamt anstrengend und richtig schlafen konnte ich im Flieger nicht.

So geht nun für mich das große Abenteuer Pacific Crest Trail 2022 zunächst zu Ende. Allerdings werde ich in den nächsten Tagen und Wochen sehr viel zu erzählen haben. Und damit kommen die Erinnerungen an die Strapazen, die Höhepunkte, die Zweifel, die Schmerzen und die einmaligen Momente, Sonnenuntergänge und einsame Zeltplätze garantiert das ein oder andere Mal wieder ganz intensiv empor.

### **5. Oktober 2022 - Noch nicht wirklich wieder im Alltag angekommen**

Ihr kennt das ja alle gewiss: Man kommt aus seinem ein-, zwei- oder gar dreiwöchigen Urlaub zurück und hat viel erlebt. Doch sehr schnell wird im Alltag klar: Im Alltag hat sich nichts Wesentliches geändert. Man meint, da müsse doch auch "zu Hause" oder in "der Firma" sich was getan haben, aber dort ist der Alltag halt einfach weiter gegangen.

Nach sechs Monaten ist das natürlich schon etwas anders. Die Änderungen sind zum Teil nicht nur marginal, sondern schon bewusst wahrnehmbar. Dennoch....es ist fast gruselig, wie schnell sich "Alltag" wieder einschleicht. Die Heizung muckt mal wieder, das Auto springt erfreulicherweise sofort wieder an (dank einer freundlichen Seele, die während meiner Abwesenheit sich um das Haus gekümmert hat), der Kühlschrank ist nach der ersten Einkaufsrunde wieder gefüllt und ich war sogar schon wieder bei der Diakonie - ein neues Programm erlernen, bevor mein Dienst wirklich wieder beginnt. Aber der Rhythmus des PCT steckt noch im Unterbewusstsein und der "Überfluß" hier ist noch ungewohnt im Vergleich zu dem absoluten Minimum, das man auf dem Trail dabei und zur Verfügung hatte.

Meinen Geburtstag habe ich im Kreise der Familie gefeiert und da habe ich schon gemerkt, dass es guttat, wieder zurück zu sein. So schön die Ferne ist, aber dieser eine Punkt auf der Landkarte, an dem man weiß, dass er wirklich "zu Hause" bedeutet, ist halt auch schön.

### **25. Oktober 2022 – Rückerinnerung, Erkenntnisse, Sehnsucht**

Als ich mich mit dem PCT zu beschäftigen begann, las ich auch viel über die Motivation, warum man eine solche Fernwanderung beginnt. Das reicht zum Beispiel von „Ich mache das, weil ich es kann“ über „Mein Leben braucht einen Tapetenwechsel“ bis „Ich wurde überredet, mitzukommen“. Weitaus weniger liest man dann schon über die Gründe, warum Menschen nach einer gewissen Zeit abgebrochen haben. Meist sind es dann körperliche Gründe. Eine Verzerrung oder eine nachhaltige Sehnenentzündung konnte nicht innerhalb der wenigen Ruhezeit, die einem im Rahmen der Gesamtdauer zur Verfügung steht, ausgeheilt werden. Oder der Rücken schmerzte so sehr, dass ein Weitermachen unmöglich wurde. Doch ich las auch darüber, dass die monatelange Monotonie des Wanderlebens ein Grund für den Abbruch sein kann. Jeden Morgen aufstehen, Zelt abbauen, 10-12 Stunden gehen und dann wieder das Zelt

aufbauen – mit keiner anderen Ablenkung als nur dem Weg und der Landschaft. Das kann für den ein oder anderen langweilig werden.

Ich höre es, doch so bin ich nicht. Mir war auf dem ganzen PCT niemals langweilig. Ich musste mich nicht jeden Morgen von neuem motivieren, um weiterzugehen. Für mich war jeder neue Tag auch ein Tag voller neuer Erfahrungen und Eindrücke. Und da der PCT anders als der Nordteil des Te Araroa nur sehr selten Straßen entlangführt, kam auch keine Monotonie einer Landstraße auf. Die Wegführung vermeidet sogar regelrecht Straßen und breite Wege.

Und nun, da ich seit drei Wochen in "mein Leben vor dem PCT" zurückgekehrt bin....fällt es mir schwer, mich darin wieder wohlfühlen. Wenn ich Jemand neugieriges von meinen Erlebnissen erzähle – und es gibt davon nicht wenige Menschen – dann tauche ich sofort wieder ein ins Trail-Leben. Wenn ich die Augen abends schließe, bin ich wieder in meinem Zelt. Ganz besonders schlimm wird es, wenn ich die Bilder anschau, die ich gemacht habe. Dann wird die Sehnsucht PCT übermächtig und ich wünsche mich sofort wieder auf den Trail. Spätestens der Pacific Crest Trail hat mir ganz deutlich klar gemacht, dass mein Leben ein neues Ziel hat: Weitwanderungen!

Es fällt mir merklich schwer, mich wieder mit dem „Alltagsleben“ zu arrangieren. Sogar die Wanderungen der letzten Tage sind irgendwie...langweilig. Was sind schon sieben, acht oder 10 Kilometer gegenüber dem Rausch an Bildern und körperlichen Gefühlen bei einer Wanderung von dreißig oder vierzig Kilometer, bei denen man womöglich zwei Pässe überschritten hat mit den sich neu eröffnenden Weitblicken. Mit rauen Felsen unter den Füßen, weichem Gras oder kräftezehrendem Sand als Belag. Mit Sturmwind auf der einen Seite des Berges und Stille auf der anderen Seite....

**Ich möchte wieder zurück auf den PCT!**

#### **04. November 2022 - Dankbarkeit für so viel Zuspruch**

In einer meiner früheren Texte schrieb ich es ja schon einmal: Für nahezu jeden kommt auf dem Trail der Moment, wo er sich "bloß weg von hier" fühlt. Oft ist es die Sehnsucht nach dem Zuhause, der gewohnten Umgebung, ein Gefühl der Einsamkeit. Dagegen hilft bereits ein Satelliten-Kommunikationsgerät, das einem das gute Gefühl gibt, im Notfall nicht ganz alleine zu sein. Denn man kann in der Wildnis oft nicht einfach mal "nach Hause" telefonieren.

Was aber auch sehr hilft (und mir geholfen hat) sind die lieben Kommentare, die ich während der Zeit per Mail bekommen habe. Ein paar möchte ich hier einfach mal veröffentlichen, denn sie sind so intensiv und kraftspendend, dass ich hoffe, sie geben auch anderen Kraft und Freude auf den PCT (oder eine andere lange Wanderung).

*Liebe Andrea,*

*heute, nach längerer Zeit, noch einmal ein paar Zeilen von mir, denn inzwischen bist du mir mit deinen sehr schönen und authentischen Videos so sehr an's Herz gewachsen und so vertraut geworden. Alles, was ich von dir sehe und lese, berührt mich tief, ich bin dir dafür von ganzem Herzen dankbar und wünsche dir auf deinen letzten Trailmeilen noch einmal alles Liebe und Gute, gutes Wetter, Gesundheit und nochmal besonders schöne und glückliche Trailtage im wunderbaren Washington.*

*Seit dem 5.4.22 habe ich das Gefühl, mit in deinem Backpack sein zu dürfen und damit habe ich eine wunderbare Frau kennenlernen können, eine mental kraftvolle Frau, liebevoll mit allem, was kommt, dankbar verbunden, ganz authentisch wirklich "Happy" on Trail. Sehr dankbar bin ich dir für dein Teilen auf deinem Weg, all die schönen Bilder und es war so berührend, deine Zeilen zu lesen. Über all das, was zwischen den bewegten Bildern sinnhaft und wahrhaftig passiert, also, was das Bild an sich ja nicht in allem Umfang festhalten kann und nur du in diesem Moment spüren und erfahren konntest, wie es gerade da ist... ich kann das glaube ich nicht so in die passenden Worte fassen. Doch genau daran habe ich öfters gedacht, wenn ich deine Videos gesehen habe und manchmal waren es auch ein paar Worte von dir im Video, die dann bei mir so unvergessen tief wirkten. So war es einmal eine Camp-Site, ich glaube, du warst noch in den Sierras, mit schöner Aussicht, mit Wolken über dir, die nah waren und mit Gedanken über das Leben und liebgewonnene Menschen... für mich sehr emotional und mit reiner tiefer Liebe verbunden.*

*Dieser Trail, so viele, viele Meilen haben dich deine Füße durch die Wilderness Amerikas getragen, fern deiner Lieben von zu Hause, in Gedanken mit ihnen verbunden, allein inmitten der weiten Natur...was das mit einem macht, kannst nur du ermessen...auf alle Fälle hast du mir mit deinem PCT- Tagebuch viele ganz besondere Geschenke gemacht, für die ich dir ganz herzlich danke.*

*Ich freue mich mit dir, wenn du den Northpoint erreichst und auch, dass du wieder in die europäische Heimat kommst, doch weiß ich auch, dass mir dein PCT-Update sehr fehlen wird...mein Herz machte immer Luftsprünge, wenn mein Handy "YouTube von Andrea" angezeigt hat :) :)*

*Vielleicht können wir weiter in Verbindung bleiben, das würde mich sehr freuen, denn wenn mich mein Mut nicht verlässt und alles Bürokratische klappt, dann werde ich im kommenden Jahr mein Longtrail-Sabbatical durchführen und da freue ich mich dann über wichtige Detailtipps von dir, als erfahrene Thruhikerin 😊... am 30.09. habe ich meinen Interview Termin in der Amerikanischen Botschaft in Berlin...also, du kannst derzeit noch PCT genießen, wovon ich gedanklich noch träume... ;)*

*Bis dahin, sei ganz herzlich begrüßt und in Gedanken umarmelt, ich wünsche dir noch eine ganz besondere Zeit und ein gutes und glückliches Ankommen...in diesem Sinne, "Happy Trail", toi toi toi,*

*Herzlichst, Kathrin*

### 13. November 2022 - ein besonders schöner Spätherbsttag mit Erinnerungen

Die Sonne ist gerade am Horizont aufgestiegen, als ich meine Augen öffne. Mein erster Gedanke, oh wie schön und nein nein nein, ich will nicht Dies und Jenes erledigen, was mich im Haus hält.

Will raus in die Sonne und über die Felder wandern. Den Duft des Herbstes noch einmal in mich aufsaugen, ehe das Wetter gen Regen umschlägt. Ein Kaffee muss reichen und dann schnell in die Klamotten und in die ausgelatschten letzten Altras vom PCT steigen.

Hach spür ich es wehmütig in mir, der Pacific Crest Trail.... Zwei Monate bin ich nun schon wieder weg vom Pfad meiner Leidenschaft. Tapse die Wendeltreppe hinunter und schalte den Wasserkessel ein, weiter zur Toilette und danach über das Bad mit Katzenwäsche zurück in die Küche. Als ich die Schublade mit den Kaffeetassen aufziehe, merke ich, dass die Sehnsucht noch nicht vorbei ist.

Immer noch ergreifen mich seltsame Gefühle, wenn ich die vielen Tassen im Schrank sehe. „Habe ich vielleicht nicht mehr alle Tassen im Schrank?“ grinse ich fast traurig und doch auch wieder amüsiert. Immerhin liebe ich mein Patenkind, welches mir von den gefühlt 30 Tassen in unterschiedlichen Altersstufen entgegen lächelt. Auf Zweien lächle ich nun sogar mit ihr zusammen mir entgegen. Mein Blick fällt in der Sammlung auf noch etliche Modelle mehr. Zwei Tassen, die ich und mein Zwillingbruder als Kinder immer benutzt haben und etliche Pilger-tassen. Auch die Kindertassen meiner Söhne schauen mir direkt ins Gesicht mit ihrem Dinosaurier Motiv.

Es sind also alles nicht einfach Tassen, es sind Erinnerungen. Es gelingt mir, sie als solche zu erkennen, was es tatsächlich erleichtert, mit diesem Übermaß an Kaffeetassen zurecht zu kommen. Wenn ich ehrlich bin, habe ich mir so manches Mal auf dem Trail eine Tasse gewünscht, aber aus Gewichtsgründen darauf verzichtet.

Was mir beim Anziehen auch aufgefallen ist: Ich muss mich tatsächlich selbst immer wieder daran erinnern, meine Kleidung nicht einfach nur zu waschen, sondern sie auch zu wechseln. Was so ein halbes Jahr alles in einem verändert. Ich muss regelrecht meinen Verstand einschalten, damit ich nicht täglich in dieselben Klamotten steige. Die Konzentration auf den gewöhnlichen, nun von mir geforderten Alltag fällt einfach schwer.



Etwa zur selben Zeit wie auch sonst auf dem Trail, trete ich vor die Haustüre, hinaus in den herrlichen Sonnenschein. Überquere die Straße und gehe den kurzen Anstieg hinauf zu den Feldern. „Es ist meine Haus- und Hofrunde“, pflege ich zu sagen. Sie ist mir vertraut in allen Facetten. Mein Traumpfad und so fühle ich mich heute auch. Träume von den Erlebnissen auf dem längsten je von mir unter die Füße genommenen Wanderweg. Weit über den großen Teich fliegen meine Gedanken zum PCT, während meine Füße Schritt für Schritt auf heimatlichem Grund entlanglaufen. Über die von Sonne gefluteten

Wiesen am Waldrand entlang. So sehr ich diese Runde liebe, die Ausblicke in den Kraichgau, das Schwäbische und den Odenwald: es hilft nix, die Sehnsucht brennt in eine andere Richtung. Schon hallt ein schlechtes Gewissen in mir. „Sei nicht undankbar Andrea, du hattest eine schöne Zeit und jetzt ist anderes wieder wichtig“. Der Konflikt ist noch immer nicht gänzlich ausgetragen und das spüre ich in jedem Schritt.

### **Erinnerungen an den Trail: Als ich fast nicht weiterkam!**

Plötzlich schmerzt mir der rechte Fuß, ich humple regelrecht und das jetzt, wo ich so wenig gehe. An den langen weiten Pfad der vergangenen 5 Monate PCT denkend, gehe ich zügig. Hoffe, die Schmerzen verschwinden doch angesichts des herrlichen Sonnenscheins und Ausblick.

Doch es bedrückt mich dennoch. Hatte ich noch zum Ende des PCT gedacht: ‚Nö, ein halbes Jahr wandern muss es nicht mehr sein in der Zukunft‘. Da kommt es mir Wochen nach meiner Rückkehr eher so vor: ‚Oh doch sehr gerne noch einmal so weit wandern und die Zeit spielt keine Rolle!‘

So bin ich und ist ein Teil von mir. Der Fuß schmerzt und ich denke an mögliche Weitwanderungen, bin nicht gewillt, die Füße still zu halten. Meines Erachtens ist nämlich genau das Stillhalten der Nährboden für Gelenkprobleme, Sehnenanspannung, Muskelschwäche und Co. Wie lange die Liste wohl werden würde, wenn ich die Zipperlein alle einzeln erwähnen täte, denke ich schmunzelnd. Erinnere mich an meinen Sturz in den ersten Bergen direkt nach dem Start, wie schnell es gehen kann. Da löst sich ein Stein unter den letzten Resten Schnee und das Bein entgleitet, das andere mit und ich knalle volle Kanne mit der linken Hüfte auf den Stein. Mein erster Gedanke und das Gefühl dazu: ‚Auweia, das tat weh! Das wars jetzt mit dem Wandern hier auf dem PCT‘.

Tränen treten mir in die Augen, nicht so sehr wegen des Schmerzes, den bremst das Adrenalin. Viel mehr war es der geistige Schmerz, diese Emotionen von Enttäuschung und Ärger über mich selbst, der in den Vordergrund traten. Ich schelte mich, warum ich nicht besser aufgepasst habe. Menno, wie blöd aber auch. Erst die Folgegedanken bringen mich zurück in die Realität. Hatte mich zurück auf den Pfad geschleppt und saß auf einem großen Stein zum Ausruhen. Ein Snickers reinschieben hilft bestimmt, zum Drama des Tages durfte es sogar ein Mandel-Snickers (so lecker) sein. Gefühlt ging es gleich ins Blut und die Schokolade setzte helfende Glückshormone frei, Gott sei Dank.

Erst jetzt bemerkte ich mit klaren Gedanken im Geiste: Oh weh, hier kommst du, wenn du nicht gehen kannst, nur schwer wieder raus. Das steile Gelände und die vielen Bäume, dazu der heftige Wind. Ein Helikopter hat da keine Chance. Mit diesen Gedanken versuche ich mich aufzurichten und vorsichtig ein paar Schritte zu tun. Es tut - ungelogen - ziemlich heftig weh. Es half dennoch nichts, ich musste mich wieder auf den Weg machen. Die Schmerzen ließen den Kreislauf sinken und nur Bewegung konnte weitere Probleme verhindern. Mit immer noch feuchten Augen schulterte ich den Rucksack und ging los. Da der Pfad auch weiterhin sehr

anspruchsvoll war, fiel jeder Schritt schwer und nach kurzer Zeit war klar: ohne Schmerzmittel würde es nicht gehen! So nahm ich eine 600er Ibu ein.

Humpelnd verging die Zeit gleich gar nicht mehr und meine Laune war tief unten. Zu allem Übel kam auch noch seit dem Vorfall keine Menschenseele mehr vorbei. Es ist nicht, dass ich Angst gehabt hätte, aber ein gutes Gefühl ist es schon, wenn man in solchen Situationen nicht alleine ist. Es war etwa eine Stunde später, als ich mit traurigem Gesicht auf eine Gruppe junger Leute zu humpelte. Sie fragten sogleich, was geschehen sei und ich erzählte kurz die Ereignisse. Schnell sah ich die junge Frau, die ohne Schuhe und mit einem Verband am Fuß in der Mitte der Gruppe saß.

Ich fragte, was ihr passiert war, und da rückte mein eigenes Leid doch etwas nach hinten. Sie hatte sich vermutlich den Fuß gebrochen, war umgeknickt beim Gehen. Der Hubschrauber sei schon auf dem Weg. Ich wollte die Hoffnung nicht schmälern, aber mir war klar, dass er keine Chance hatte sie aufzunehmen. Ich blieb eine Weile bei der Gruppe, nicht zuletzt auch, um zu entscheiden, ob ich den Weg abbrechen musste oder mich weiter traute.

Der Hubschrauber kam, drehte eine Runde über uns und verschwand wieder. Irgendwie kam es einem vor wie in einem dramatischen Naturabenteuerfilm....keine Chance zur Rettung aus der Luft.

Nach etwa 1,5 Stunden hatte ich mich so weit im Griff, dass ich die Entscheidung treffen konnte. Ich wollte weiterlaufen, auch wenn ich länger brauchen würde als geplant. Das „länger brauchen“ war mir ja schon von meiner Zelttagel-Aktion vertraut, ebenso der Umgang mit Schmerzen. Ich schulterte abermals den Rucksack und verabschiedete mich von der Gruppe und der jungen Frau.

Tage später sollte ich erfahren, wie ihr Weg aus der Situation ausgesehen hatte. Sie musste mit den Freunden, die sie unterstützten, 5 Meilen zurück die verschneiten Berge hinauf bis zu einem Platz, wo sie die Retter mit Pferden aufnehmen konnten. Noch später erfuhr ich, dass sie inzwischen bei ihren Eltern war und der Fuß tatsächlich gebrochen.

Mein eigenes Leid gipfelte an diesem Tag noch darin: Ich wollte am Abend mein Essen zubereiten, aber der Kocher wollte nicht. Die Piezo-Zündung versagte und ich hatte kein Feuerzeug dabei. Saß in meinem mit Mühe errichteten Zelt und die Tränen standen abermals in meinen Augen. Kein Mensch weit und breit, es war kalt und ich hatte Schmerzen. Ein heißer Tee und nahrhaftes warmes Essen wären gut und nötig gewesen.

Da, ich höre doch etwas, das Geräusch von Wanderstöcken drang zu mir in den Wald.

„Ohhhhh, Rettung!“ hoffe ich und rufe aus meiner Festung. „Hallo, hallo, ich könnte Hilfe brauchen!“

Ein Gesicht schob sich durchs Dunkel in den Lichtkegel meiner Lampe. Hast du ein Feuerzeug bitte, mein Kocher streikt?! Klar habe ich und sogar ein Ersatzfeuerzeug, du kannst das also behalten. Ich bedanke mich herzlich und soll ich euch was sagen, habe das Feuerzeug immer noch und benutzte es den ganzen Rest des PCT.

### Zurück zum Spaziergang .....

Ich gehe durch den heimischen Wald und genieße Gedanken und Erinnerung. Mit der Kamera im Anschlag verfolge ich den im Sonnenlicht tanzenden Schmetterling. „Komm, lass dich nieder, ich mache ein schönes Foto von dir“ spreche ich zu ihm. Weiter im lichtdurchfluteten Wald entdecke ich einen kleinen Hexenröhrling im Moos, wie er sein kleines Köpfchen unter einem Blatt hervor drückt. Huch und was ist das, ein Tierschädelknochen ruht in einem Bett aus Moos auf einem alten Baumstumpf. Kleine Schätze, die dem Wald seinen Charakter verleihen, machen den Spaziergang zu etwas eigenem Schönen.



Ich liebe die Heimat und die kleinen Mikro-Abenteuer ebenso sehr wie die langen Wanderungen. Sie sind die kleinen Urlaube im Alltag, die Inseln der Erholung, um den Akku zu laden. Wir kennen sie alle, die stressigen Momente, die belastenden Neuigkeiten, eine schlecht geschlafene Nacht und und und....

Da merke ich plötzlich, ich spüre nichts mehr, der Schmerz im Fuß hat sich befreit und ging davon. Juhuuuu freue ich mich, gehen hilft.

### 16./17. November und Erkenntnisse zum "After-Trail-Leben"

Der erste Besuch wieder im Fitness-Studio

Nachdem mein fürsorglicher Sohn mir beim gemütlichen Zusammensein mit Abendessen, einen Vortrag darüber gehalten hat, dass „Mutter, es ist nicht gut tut, so radikal von einer so hohen körperlichen Leistung auf nahe Null herunter zu fahren“, muss ich was machen. Recht hat er ja, und klar, dass momentan so viele Dinge auf einmal erledigt werden wollen und mir der Einstieg in den normalen Alltag schwerfällt, ist ungesund. Er spricht von einer „Post - Trail - Depression“. „Uuuuuhh, das klingt nach einem echten Loch“ versuche ich scherzend meine fehlende Disziplin zu verbergen. Ich weiß, er meint es gut und seine Worte blieben nicht wirkungslos. Noch auf der Heimfahrt entschlief ich mich dazu, am nächsten Morgen ins Fitness-Studio zu gehen.

Ich gehe mich auf dem Laufband warm und stelle rasch fest: mit dem Gehen klappt es noch super. 8 km/h bei einem Puls von 130 und 2% Steigung. Damit war ich motiviert, mich den fast stillgelegten Muskelgruppen meines Körpers zuzuwenden. Die Geräte hatten sich nicht verändert, vielleicht von manchen der Standort und auch ein paar neue, rätselhaft Maschinen kamen während meiner Abwesenheit dazu.

Ich setze mich auf den Sitz der „Muckis oberer Rücken und Oberarme dürfen was tun“-Maschine. Mein Blick fällt auf die Gewichte: Och ja, 5 Platten á keine Ahnung wieviel Kilo sollten passen. Recke meine Arme nach oben, um die Griffe zu ergreifen. Aber nicht mal ein kleines Stückchen bekomme ich das Teil bewegt, muss lachen und mir wird einiges schlagartig klar: „Von da, wo du vor sechs Monaten mal warst, bist du „WEIT“ entfernt!“

Runter auf 2 Platten und dann 3x12 Einheiten. So verbrachte ich eine Stunde mit einem Training wie damals in den Anfängen meiner Sportstudiokarriere. Ich hätte nie gedacht, dass die Muskulatur so stark abgebaut hat während der Wanderung. Das hat mich schon nachdenklich gestimmt und mir die Notwendigkeit eines wieder zu intensivierenden Trainings nahegebracht. Gleichzeitig aber kommt auch Dankbarkeit dafür auf, dass ich vor dem Start ein sehr intensives Training über viele Monate absolviert habe. Wieder wird mir klar, ohne dieses Vorbereitungstraining wäre der Trail für mich nicht zu bewältigen gewesen.

### **Auf zur zweiten Runde Studio, heute 17.11.22, zwei Tage nach der ersten Runde**

Mannomann, was habe ich ein Muskelkater noch vom ersten Besuch. Auf das Bauchmuskeltraining verzichte ich ganz und bei vielen Übungen wird der Schwerpunkt erstmal auf die Wiederholungen und geringes Gewicht gelegt. Es fühlt sich an, als müssten die Bewegungsabläufe neu eingeübt werden. Alles in Allem fällt es mir heute aber schon leichter und ich freue mich auf das regelmäßige Training über den Winter. Meine Gedanken kehren zurück auf den Trail und die Erinnerung an die letzten drei Wochen. Mehr und mehr machten sich Probleme mit dem Rücken bemerkbar, mein eigenes Gewicht an der Grenze, genauer bei 53 Kg. Da ist nicht nur Fett geschmolzen, sondern auch Muskelmasse.

Inzwischen sind 7 Kilo wieder drauf und eine neue Grenze erreicht.

Der Körper verlangt immer noch nach Süßigkeiten und das ist nur mit viel Disziplin im Griff zu halten. Boahhh, dass es so krass werden würde, hätte ich nicht gedacht. Zu aller Disziplin, um wieder in den Alltag zu finden, auch noch das Dilemma mit den Süßigkeiten. Wenn ich mir allerdings vorstelle, was ich so in mich rein gefuttert habe das letzte halbe Jahr, da vergeht mir tatsächlich ein Stück die Lust auf Süßes. Ein guter Trick ist auch, schnell beim Einkauf durch die Abteilung „Süße Verlockung“ zu laufen und weder links noch rechts schauen. Ganz ehrlich, es fällt schwer.

### **01.12.2022 Spätfolgen und Kleine Welt**

Anders als bei den „Influencern“ auf Twitter, TikTok oder Instagram hatte ich nur wenige Leser und Zuschauer während meiner Reise auf dem PCT gehabt. Das ist der Sache geschuldet, dass sich eben nur recht wenige Menschen für eine solche Herausforderung interessieren. Dafür sind die Menschen, die mir dann doch auf meinem Weg durch Wüste, Gebirge und Wald(brände) gefolgt sind, alle auf ihre Weise besonders.

Ich möchte allen nochmals für die manchmal sehr hilfreiche und aufmunternde

Unterstützung danken, die sie mir auch in den dunkelsten Momenten der Coronaerkrankung zuteilwerden ließen.



Ein Kontakt, der sich aus den Zuschriften, Kommentaren und E-Mails ergeben hat, zeigt mal wieder auf unglaubliche Weise, wie klein diese Welt doch ist: Als ich 2009 das erste Mal den Jakobsweg nach Santiago de Compostela lief, müssen wir uns eigentlich getroffen haben. Zumindest erinnerte sich eine Mitwanderin von Ina daran, dass da jemand mit einem Einkaufstrolli unterwegs gewesen war auf dem Pilgerweg.

(Nur zur Erläuterung: Einkaufstrolli, weil ich damals aufgrund der (Über-)Belastung in meinem Beruf nicht in der Lage gewesen wäre, einen Rucksack zu tragen)

Und nun, dreizehn Jahre später, sollen wir uns nun also wirklich kennen lernen und wollen zusammen ihr ganz persönliches PCT-Abenteuer planen. Die Welt ist oft kleiner, als man denkt....

### 31.12.2022 Rückblick und Ausblicke

Das Alte loslassen und dem Neuen die Türe öffnen, es willkommen heißen und neugierig begrüßen.

Ich freue mich, dass ich so ein wunderbares Jahr 2022 verabschieden darf. Spannende Abenteuer und hoffnungsvolle Momente lösten einander ab.

Oma zu werden war bestimmt einer der aufregendsten Momente dieses Jahres. Der kleine Milo, der das Leben seiner Eltern und hoffentlich auch meines auf den Kopf stellen wird, ist das schönste Geschenk. Schon bald wird in seinen Augen die Neugier aufblitzen und nichts mehr vor den kleinen Händen sicher sein. Ja, das wird ein Abenteuer ....

Die Gedanken gehen zurück zum Mount Whitney (4421m) auf eine Höhe von 4300m. Kurz vor dem Gipfel musste ich umkehren und den fantastischen Sonnenaufgang etwas weiter unten genießen. Ein unglaublicher Moment dieses Jahres. **Nie zuvor war ich dem Himmel zu Fuß nähergekommen als dort.**



Ich bin so voller Dankbarkeit für diese Momente und das Jahr, welches jetzt zu Ende gehen darf.

Ein Jahr voller Höhepunkte: den PCT erfolgreich beendet und gesund nun Oma geworden, die Urkunde der Diakonie für 40 Jahre „Dienst am Nächsten“, habe meine Familie umarmt und geherzt, Freunde getroffen und neue Freunde wurden mir geschenkt. Fünf Paar Schuhe habe ich dieses Jahr durchgelaufen. Ein Zelt mit ca. 20 Flickern repariert. Meine Luftmatratze mit nur einem Loch über den Pacific Crest Trail gebracht. Den Menschen, die ich liebe, habe ich das auch gesagt, dass ich sie liebe. Ca. 50 Teelichter abgebrannt. 3 Paar Socken gestopft und mich mit ca. 100 Snickers bei guter Laune gehalten. Fünf Monate keine Kaffeetasse gehalten. Wundervolle Zeilen von tollen Menschen bekommen. Corona überstanden und mir einen Zahn ziehen lassen (Zahn 26 war nicht mehr gut mit mir). Etliche Male in der Katzenbuckeltherme entspannt. So oft es ging zu Fuß zum Dienst gegangen und die tierischen Begegnungen in Wald und Flur genossen. Gerne meine Arbeit getan und die Auszeit in Amerika dankbar als Geschenk erkannt. Zweimal Großputz meiner Milchhäuslevilla erledigt. 20 kg Vogelfutter verteilt und meinem Hundekumpel Ramsi ein Spielzeug geschenkt, mal was anderes als immer nur Gassi gehen.

All diese Kostbarkeiten halte ich in Herzenshänden und darf „Danke“ sagen, innehalten und still werden. Mich erinnern an die Menschen, die ich nun nur noch im Herzen trage. Mich erinnern an das große Leid, welches gerade auf der Welt geschieht (Corona, Krieg). Beten dafür, dass es für die Menschen, deren 2022 nicht schön war, ein besseres 2023 geben wird. Die Fülle an Glück, die mein Herz und das vergangene Jahr erfüllten, möchte ich im neuen Jahr mit allen teilen, die daran Freude haben. Mein Vorsatz .... einen tollen Vortrag über die außergewöhnliche Wanderung auf dem PCT erstellen.

Habt alle einen zuversichtlichen Übergang ins neue Jahr 2023, für Frieden, Licht und Liebe auf unserer Welt. Für eine Natur, an der sich noch viele Generationen erfreuen dürfen.

In diesem Sinne,  
Herzlich eure Andrea.

### \*\*\*\*\* Rückblicke – Einblicke für Nachmacher \*\*\*\*\*

#### **Rückblick 1 - der PCT ist gefährlich!**

Ein Freund machte mich darauf aufmerksam, dass in keinem der Filme und auf keinem der Fotos die Gefährlichkeit des Pacific Crest Trails so richtig zu sehen ist. Dabei gilt der PCT als einer der gefährlichsten Weitwanderwege. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Wenn es gefährlich wurde, habe ich nicht gefilmt oder fotografiert, sondern mich auf den Weg konzentriert. Denn auch jetzt im Rückblick kann ich mich an keine Weitwanderung erinnern, die so viele Gefahren beinhaltete wie der PCT. Noch nicht einmal der durch den katastrophalen Sommer so anspruchsvolle [Te Araroa in Neuseeland](#) oder die verregnete [Querung der Lofoten](#).

Ich kann die Aussage über den PCT daher nur bestätigen: Es ging sehr oft rechts oder links oder auf beiden Seiten tief hinab, der Weg war oft steil, rutschig und wenn auch immer gut ausgetreten nicht ungefährlich. Und in den Schneegebieten kann der PCT sowieso von Jahr zu Jahr ganz unterschiedlich sein - das Jahr 2022 war für die meisten PCT´ler ein eher freundliches Jahr und es kam meines Wissens keiner durch einen Sturz ums Leben.

Früher erschien mir die USA immer als "zu groß, zu erschlagend in seiner Vielfalt und Größe". Deswegen wollte ich nicht dorthin. Doch fünfeinhalb Monate zu Fuß auf dem PCT hat Amerika kleiner gemacht. Die Welt für den Hiker schrumpft zusammen auf das Tägliche, den kleinen Raum um ihn herum

und die wenigen Bedürfnisse, die es gilt zu befriedigen. Dabei bleibt die Landschaft weit und offen. Das große Amerika wird einem so in kleinen, täglichen Happen serviert, die viel leichter zu überschauen sind.

Eine recht klare Trennung würde ich ziehen zwischen den jungen Leuten, die den PCT manchmal sogar recht unbedarft als "großes Abenteuer" angehen. Die mangelnde Lebenserfahrung und der junge Körper gleichen aus, was ihnen vielleicht an anderer Stelle fehlt. Auf jeden Fall gab es viel, viel mehr Wandergruppen (Trail Families) bei den jungen Hikern. Und ihr Ziel war oft eher der nächste gemeinsame Abend, der nächste Resupply in einer Stadt, das nächste Abenteuer. Wobei 2022 nahezu die gesamte Zeit die Waldbrandgefahr-Warnung auf "rot" stand, was abendliche Lagerfeuerstunden auf ein absolutes Minimum reduzierte. Und wer dennoch draußen aushielt, der wurde spätestens nach der High Sierra in Oregon und Washington abends von den Mosquitos in die Zelte getrieben.

Die älteren Hiker waren überwiegend eher allein unterwegs und man traf sich eben eventuell abends im gleichen Campground. Wobei sich die Erfahrungen mit der Trailfamily genauso wie das Verhältnis zum Wanderweg insgesamt über die Wochen und Monate wandelt. Was anfangs noch störte, beeinträchtigte oder unangenehm war, verliert mit zunehmender Zeit überwiegend seine Bedeutung. Auch weil Gewohnheiten aus dem eigenen Alltagsleben mehr und mehr in den Hintergrund treten.

Ohne vorheriges Training hätte ich die Wanderung jedoch nicht geschafft. Selbst mit meiner mehrjährigen Erfahrung auf Weitwanderwegen ist der PCT nochmals eine andere Klasse, die einfach körperliche und mentale Fitness erfordert, die nicht durch ein paar "Tageswanderungen am Wochenende" zu erreichen ist. Denn darauf zu hoffen, dass der Trainingseffekt sich in den ersten Wochen des PCT ergibt, ist in meinem Alter eher Selbstüberschätzung. Mal sehen, ob es noch eine weitere Nichtamerikanerin in diesem Jahr in meiner Altersgruppe geschafft hat, den PCT durchzuwandern - die Liste der Thruhiker ist hier zu finden:

<https://www.pcta.org/discover-the-trail/thru-hiking-long-distance-hiking/2600-miler-list/>

### Rückblick 2 - von wegen Urlaub

Für die meisten Mitmenschen ist eine Wanderung von über 4000 km Länge etwas, was man sich nur vage vorstellen kann. Und das ist auch okay so, denn erst die Erfahrungen, die wir im Leben so machen, helfen uns, einen Umstand durch Vergleich mit den eigenen Erfahrungen einzuordnen. Und wer hat schon diese Erfahrung? Viele Tausende weltweit sammeln sie jedes Jahr auf den unterschiedlichsten Fernwanderwegen und doch ist das nur ein verschwindend geringer Anteil.

Insofern gab es schon die ein oder andere geäußerte...nennen wir es mal „Vermutung“, dass der Urlaub wohl schön gewesen sein muss. Also das mit dem „schön“ bestätige ich gerne, aber Urlaub – nein, so kann man eine Fernwanderung nicht bezeichnen.

Bei mir waren die erste zwei, drei Wochen noch so etwas wie Urlaub, weil ich durch mein Training zu Hause schon in diesem Rhythmus drin war und dementsprechend wenig die Belastung des PCT spürte. Doch wenn man jeden Tag acht, zehn oder gar zwölf Stunden unterwegs ist, bis zu 2.000 Höhenmeter an einem Tag bewältigt oder jeden Tag immer wieder deutlich über 30 km wandert, dann ist das eher Schwerarbeit. Und dies durchzuhalten, erfordert ein hohes Maß an Disziplin und Leidenschaft. Glücklicherweise, wer jeden Tag von Neuem Gründe findet, weiterzumachen, wer sich die Freude erhält, auch am nächsten Morgen, mit Vorfreude auf den Tag, sich wieder aus dem Schlafsack zu quälen und den schweren Rucksack zu buckeln. Und dies nicht für zwei oder drei Wochen wie z.B. bei einer Alpendurchquerung, sondern eine viel längere Zeit.

Insofern war der PCT-Trail eine wunderschöne Zeit, jedoch keinesfalls nur Urlaub. Eher waren die Tage am Howe Sound in Canada nach dem Trail so etwas wie Urlaub vom Trail.

Bewusst wurde mir der Anspruch des Pacific Crest Trails an den Hiker nicht nur durch die körperliche Herausforderung. Eigentlich hatte ich mich darauf gefreut, tagelang mit meinen eigenen Gedanken unterwegs zu sein. Denn normalerweise hat man ja beim Wandern alleine viel Zeit zum Nachdenken, was für manche durchaus auch ein Grund ist, es zu lassen. Doch der Weg und die tägliche Routine erfordert so viel Aufmerksamkeit und Konzentration, dass diese „freie Gedankenzeit“ sich gar nicht recht einstellen wollte. Neben dem reinen Gehen beschäftigten einen eher Gedanken darüber,

wo die nächste Wasserstelle ist und wie die Wasserqualität da wohl ist. Wohin man als nächstes kommt und wie man einen Resupply organisiert bekommt. Wo überhaupt heute Abend der nächste Campground liegt und ob das Essen bis zur nächsten Verproviantierung reicht, wie das Wetter werden wird und der Wasserstand der zu querenden Flüsse.

### **Rückblick 3 - Irrtum Tralleben kostet wenig**

Wenn ich gegen Ende des PCT im Norden Washingtons an die heruntergekommenen Gestalten denke, wenn ich mich an die oft kärglichen und sehr einfachen Mahlzeiten erinnere, die wir unterwegs hatten, dann könnte jemand von außen vermuten: dieses Tralleben muss doch unglaublich günstig sein.

Und ja, wir haben weder Heizkosten noch groß Verbrauch an elektrischem Strom. Auf dem Trail fallen auch kaum Übernachtungskosten im Zelt an. Doch das ist ja nur ein Aspekt des PCT. Denn nach Tagen der Wanderung durch die Einsamkeit der Natur kommt man ja irgendwann wieder zurück in die „Zivilisation“. Dann muss man sich wieder verproviantieren, muss man irgendwie übernachten, möchte auch mal wieder eine richtige Mahlzeit zu sich nehmen, Wäsche waschen und defekte Ausrüstungsgegenstände ersetzen.

In diesen Momenten kann man dann allerdings richtig viel Geld loswerden, denn eher selten kann man sich günstig in einem Supermarkt eindecken, sondern muss nehmen, was in erreichbarer Entfernung ist. Auch die Campgrounds wissen, dass man als Hiker kaum Alternativen hat, ohne damit

sagen zu wollen, dass man speziell ausgenutzt wird. Es ist schlichtweg einfach teuer in den USA, vor allem in 2022, wo die Preisteuerung besonders stark angestiegen ist.

Natürlich sind meine hier angegebenen Werte leicht zu über- und unterbieten. Wer es schafft, kann von den Hikerboxen und den darin enthaltenen Zippbeuteln mit bisweilen mystischen bis Mut erfordernden Inhalt leben. Wer es hingegen komfortabler haben möchte, kann viel mehr ausgeben.

Als Daumenwert kann man folgendes sagen:

### **Ein Resupply-Tag mit**

- Einkauf für eine Woche Wildniswandern
- Ein paar Sachen ersetzen, die verschleißten (z.B. auch 4-5 Paar Schuhe)
- Eine Übernachtung (um Geld zu sparen, kann man sich die Zimmer oft mit zwei bis vier Hikern teilen)
- Gutes Abendessen und Frühstück (Gutes Essen ist nicht Fast Food, sondern Vitamine und andere gesunde Bestandteile)

**kostet ca. 500-600 EUR.**

Zimmer kosteten eigentlich immer deutlich über 100, eher 150...200 Dollar, selbst Campingplätze verlangen 30...50 Dollar pro Nacht für ein Zelt.

Noch weiß ich nicht genau, wie viel mich das ganze Abenteuer „PCT“ gekostet hat,

aber auf jeden Fall viel mehr, wie wenn ich in meinem warmen, bequemen Zuhause geblieben wäre.

Die Schätzungen mit 6.000...8.000 EUR sind jedenfalls nicht falsch oder übertrieben, denn neben dem Flug selbst fallen etliche weitere Kosten an. [Ergänzung: drei Jahre später liegt man bereits eher bei über 10.000 EUR)

**Anmerkung:** Die **Hikerboxen** sind bisweilen ein erstaunlich reichhaltiger Fundus an Dingen, die andere Hiker nicht mehr brauchen oder nicht mitschleppen wollen. Vor allem sind das eben Lebensmittel, die als Depot vorausgeschickt werden an ein Postamt nah des Trails.

Manche der Postämter können im Laufe des PCT-Halbjahrs irgendwann nicht mehr angesteuert werden, weil z.B. ein Waldbrand eine Umfahrung erzwingt. Ich frage mich, was mit all den Paketen passiert, die dann dort nicht abgeholt werden.

Andernorts ist man hingegen durch die Umfahrung schneller wie gedacht und hat noch Proviant im Rucksack. Der Rest wandert dann in die Hikerbox. Doch nur selten ist das Essen noch original verpackt, denn man richtet sich ja an den Zero-Days bereits die Portionen für die nächsten Tage und Wochen. Und so finden sich dann in den Hikerboxen so manche nicht identifizierbare Essensmischungen in durchsichtigen Plastikbeuteln.

Da passierte dann auch mir mal, dass ich eine vermeintlich irgendwie asiatisch aussehende Mischung mit Brühwürfel kochte....und dann feststellen musste, dass es wohl doch eher ein Müsli war.

### **Rückblick 4 - Das Wetter und die Schuhe**

Nicht nur wegen der langen Zeit, die man unterwegs ist, sondern auch wegen der großen Höhenunterschiede (43m üNN bis 4000m üNN) durchquert man alle Klimazonen, die die Westküste der USA zu bieten hat. Es verwundert also nicht, dass man vor allem im Süden unter der Hitze in der Wüste leidet und in der High Sierra, dem Hochgebirge, morgens auch mal das Eis von der Zeltwand abschütteln muss. Das Jahr 2022 war für die meisten Wanderer ein gutes Jahr, denn die Wetterlage war lange Zeit sehr stabil und es gab weder wochenlange Regenschauer noch besonders lang extrem hohe Temperaturen noch zu viel Schnee in den Hochlagen. Natürlich hängen diese Erfahrungen auch davon ab, wann man startet und wann man ankommt.

Bereits am Anfang der Wanderung nach der mexikanischen Grenze geht es in den San Jacinto und San Bernadino Bergen so weit hinauf, dass in manchen Jahren noch bis in den Frühsommer der Schnee liegt. Da der Pacific Crest Trail nahezu durchgehend ein Wanderpfad und kein Wanderweg ist, verliert man bei einer geschlossenen Schneedecke schnell die Orientierung – auch wenn freiwillige Helfer schon früh im Jahr den Weg und seinen Verlauf überprüfen und ihre Ergebnisse auf dem PCTA Portal veröffentlichen.

Nach den Bergen geht es nach Wrightwood und Aqua Dulce endgültig in die Mojave Wüste hinein. Hier kann es für mehrere Wandertage lang erbarmungslos heiß sein. Die Wasserversorgung durch die Trail Angle macht diesen Streckenabschnitt überhaupt erst begehbar – und die immer wärmeren Sommer werden das Problem eher noch verstärken.

Die High Sierra ab Kennedy Meadows wartet dagegen mit der Möglichkeit auf, dass die Schneeschmelze noch gar nicht eingesetzt hat...oder aber so in vollem Gange ist, dass manche Bäche nur schwer zu passieren sind. Denn bei weitem nicht bei allen Bächen helfen Brücken bei der Überquerung (auch wenn es dramatisch besser ist wie auf dem Te Araroa in Neuseeland, der überhaupt nur wenige Brücken zu bieten hat. Der TA ist jedoch als Fernwanderweg auch noch viel jünger).



Deprimierend kann sein, wenn es tagelang regnet und weder Zelt, Schlafsack und Kleidung richtig trocknen können. Da der PCT-Wanderpfad sehr häufig auf 1.000 m Höhe und mehr entlangläuft, kann es noch dazu kalt werden und Abschnitte des Weges durch Schlamm und Geröll verschüttet werden. Auch das langwachsende, tropfnasse Gras am Pfadrand kann in Regenperioden sehr nervig sein. Vor allem ist tagelanger Regen jedoch eine Belastung für das Gemüt – 2022 hatte ich nur ganz, ganz wenige Regentage, doch das ist nicht immer so! Also nicht von den „Schönwetterfotos“ täuschen lassen!

### Bezüglich Schuhe

Ich wurde und werde oft gefragt, warum ich mit Halbschuhen so lange Strecken und mit schwerem Rucksack wandere. Die Antwort ist relativ leicht: Erstens sind es nicht „nur“ Halbschuhe, sondern spezialisierte Schuhe für Trailrunning (also für das Rennen über Stock und Stein), die im Neuzustand auch Führung und Stabilität bieten. Viel wichtiger ist aber der Umstand, dass sie leicht sind.

Viel leichter wie die vermeintlich besseren Bergwanderstiefel. Wenn man jeden Tag mindestens 50.000-mal die Füße anheben muss, dann merkt man sehr schnell, dass schwere Schuhe einen entscheidenden Nachteil haben. Darum sind auch weit über 95% aller Fernwanderer auf dem PCT mit solchen und ähnlichen Schuhen unterwegs – zumindest die, die auch noch nach der High Sierra mit dabei sind.

Natürlich bekommt man in so niedrigen Schuhen sehr schnell nasse Füße und man knickt leichter um. Gegen die nassen Füße habe ich wasserdichte Socken dabeigehabt. Keine Idealösung und nicht für jeden geeignet. Aber immer dann, wenn es absehbar war, dass ich mir nasse Füße holen werde und Schuhe und Socken lange nicht trocknen werden, habe ich diese wasserdichten Socken angezogen. Vor allem, weil ich in dem total verregneten Sommer auf dem Fernwanderweg Te Araroa in Neuseeland gelernt habe, wie unangenehm nasse Füße sind (bei dem Gedanken daran meldet sich unwillkürlich meine Blase).

In Bezug auf das Umknicken kann ich natürlich nur bestätigen, dass diese Gefahr mit solchen Schuhen höher ist. Aber im Laufe der Wanderung lernt man damit umzugehen und die Sehnen und Muskeln werden entsprechend gestärkt. Es bleibt ein Kompromiss, der jedoch zugunsten leichter Schuhe ausgeht. Ein wichtiges Utensil sind eindeutig die Gaiters, die **Kurz-Gamaschen**. Sie helfen gegen Staub, Sand, Schnee und Feuchtigkeit – nicht perfekt

aber doch so viel mehr wie ohne, so dass sie eigentlich unentbehrlich sind.

Wirklich belastend waren in 2022 die zahllosen umgestürzten Bäume. Die zwei Corona-Jahre und die großen Feuerbrünste des Vorjahres haben dazu geführt, dass ganze Streckenabschnitte des PCT-Pfades durch umgeworfene Bäume versperrt waren. Sie immer wieder zu überklettern oder um sie herum zu gehen, war insbesondere in den steilen Hanglagen mit dem schweren Rucksack sehr beschwerlich

und mühsam. Ich bin sehr dankbar, dass ich das nur wenige Male bei Nässe machen musste.

Am Ende habe ich - recht sparsam gegenüber anderen PCT Thru-Hikern - "nur" vier Paar Schuhe verschleißt. Allerdings waren die dann jeweils auch wirklich am Ende, obwohl ich auch Schuhe in noch schlimmeren Zustand an den Füßen anderer Wanderer gesehen habe. Doch auch das gehört zu den Kosten, die man einberechnen muss in seine Budget-Planung!

### Was habe ich gelernt aus dem PCT?

**Sorge dafür, dass es Menschen gibt, die dich den ganzen Trail lang aus der Ferne begleiten.** Die wissen, wann du an einem bestimmten Punkt ankommen solltest. Das schafft Vertrauen. Und ein Telefonat zur rechten Zeit hilft, einen toten Punkt zu überwinden, an dem man vergessen hat, weswegen man sich überhaupt den Strapazen dieser Weitwanderung ausgesetzt hat.

Egal, mit wem man die Wanderung startet, man wird immer wieder neue Mitwanderer finden. Der eigene Wanderstil bringt es mit sich, dass man immer wieder neue Mitwanderer findet. Es fällt bisweilen schwer, jemanden nach einhundert oder zweihundert Kilometern wieder zu verlassen. Aber jedes Goodbye ermöglicht ein neues Hello!

Alleine unterwegs zu sein und alleine zu campen kann angsteinflößend sein. Deswegen sollte man das im heimischen Revier vorher ausprobieren. So alleine mit sich selbst zu sein, kann belastend wirken. Doch mit der Zeit findet man heraus, was für einen gut ist und was nicht. Dies vor der ersten großen Wanderung herauszufinden kann helfen, die Angst der ersten Nächte alleine zu vermeiden. Bei Wanderungen im Hinterland hilft auch ein Satelliten-Kommunikationsmittel, um notfalls Hilfe zu rufen, wenn kein Mobilfunknetz erreichbar ist. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit, wenn es mal schwieriger wird.

**Richtiges Trinken ist wichtig.** So erstaunlich es klingen mag, aber neben der Gefahr, zu wenig zu trinken, kann man es auch übertreiben. Besonders an heißen Tagen trinkt man viel Wasser – dabei werden massiv die Elektrolyte aus dem Körper. Die Folge ist eine Verdünnung des Natriumgehalts im Blut. Es kann zu Gleichgewichtsstörungen kommen, Kopfschmerzen, Erbrechen, Krämpfe und im schlimmsten Fall sogar zu einem Hirnödem. Im Bereich zwischen 2-3 Liter liegt der ungefährliche Bereich bei körperlicher Bewegung, in der Wüste ggf. etwas höher.

Man kann durch Gabe von Elektrolyten diesem Effekt entgegenwirken (im simpelsten Fall durch Kochsalz).

**Es ist okay, wenn man ans Aufgeben denkt.** Der Weg fordert einen, wahrscheinlich hat man Rückenschmerzen oder die Füße wollen tagelang nicht mehr trocknen, weil das Wetter umgeschlagen ist. Die Stimmung sinkt auf einen Tiefpunkt und der Sinn der ganzen Unternehmung steht in Frage.

Der Tipp einer Wanderin dazu: Schlafe eine Nacht darüber, lege einen Zero-Day ein und gebe dir eine Woche, in der du weiter nach Norden läufst. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird sich die Stimmung wieder aufheitern und der Tiefpunkt überwunden sein. Es ist normal, dass man an solch einem Punkt ankommt – sich dann durchzubeißen fällt einem nach der dritten oder vierten Weitwanderung leichter, denn man kennt sich dann selbst viel besser und kann auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen.

Wenn du alleine unterwegs bist und eine Situation flößt dir Angst ein, dann warte darauf, dass andere Wanderer vorbeikommen. Sprich mit ihnen über deine Angst. Kaum jemand wird dir die Hilfe verweigern, die gefährliche Passage des Weges mit dir zusammen zu gehen. Über die Angst zu sprechen hilft sie zu überwinden.

**Lasse keine Hiker Box aus.** Sie sind Schatzkammern und Tauschbörsen. Was du nicht brauchst, kann jemand anderem weiterhelfen – und umgekehrt. Sie sind auch eine Versorgungsstation, wo kein Laden in der Nähe ist.

**Genieße den Weg.** Er wird schneller zu Ende sein, wie du es dir wünschen wirst, wenn du am Ziel ankommst.

Wenn du erschöpft bist, mache eine Pause, wenn du hungrig bist, mach dir etwas zu essen. Du unternimmst diese Wanderung auch, um die Ruhe, die Entschleunigung vom Alltag zu erleben – nimm dir die Zeit dafür, auch wenn der Weg lang ist. Genieße die Natur, wenn sie besonders schön ist – du kannst die Zeit auf einer anderen Strecke wieder herausholen, wo es nicht so schön ist.

Plane nicht mit der Höchstzahl an Kilometern pro Tag, denn du wirst Zero-Days benötigen. Auch werden Anstiege, Schlechtwetter und Schnee deinen Tagesschnitt drücken. Es kann auch sein, dass man einige Tage ausfällt wegen einer Verletzung. Ein guter Wert sind etwa 30 Zero oder Nero (Near Zero) Days. Die Durchschnittslänge eines Wandertages sollte bei etwa 28-32 km liegen. Mehr ist Quälerei und verringert die Freude am Weg, weniger wird womöglich dafür sorgen, dass du dein Ziel nicht rechtzeitig erreichst.

**Rückblick 5: Langstreckenwandern auf dem PCT ist anders als auf vielen Europäischen Fernwanderwegen - Thema Übernachten und Rucksack**

Auch wenn ich diese Behauptung keinesfalls mit vielen eigenen Erlebnissen untermauern kann, erscheint mir dennoch ein wichtiger Unterschied erwähnenswert: Während man vor allem in Zentraleuropa eher in einem dicht besiedelten Gebiet unterwegs ist und streckenweise sogar regelmäßig in Herbergen und Hotels übernachten kann/könnte, ist man auf dem PCT (und den beiden anderen Crown-Trails) doch sehr häufig in der Wildnis. Es gibt keine (bewirten) Hütten, keine Campingplätze mit Dusche, WC und Waschmaschine, noch nicht einmal Shelters wie in Neuseeland. Was man meint, als „Dach über dem Kopf“ dabei haben zu müssen, das muss man auch mit sich herumtragen.

Die ganz Extremen kommen mit dem Cowboy-Camping aus (Übernachten ohne Zelt oder anderen Schutz als den Schlafsack), was aber bei Regen...

Dann gibt es die, die nur mit einem Tarp unterwegs sind, weil so eine Plane natürlich sehr leicht ist. Zwei Wanderstöcke, zwei Heringe und zwei Abspannseile, schon kann man unter der schräg abgespannten Folie liegen und ist selbst bei Regen geschützt. Aber ansonsten bietet so ein Tarp keinen Schutz – insbesondere nicht vor den Mücken. Und die können schon beim Wandern sehr nervig sein, beim Schlafen stören sie definitiv. Deswegen gab es bei den Tarp-Wanderern, mit denen ich Kontakt hatte, auch etliche, die irgendwann dann doch mit einem Zelt daherkamen. Und natürlich gibt es diejenigen, die sowas wie ein Zweimannzelt mit sich herumschleppten. Das ist dann einfach eine Frage des Gewichtes, das man bereit ist zu tragen und dass man auch bis zum Ende tragen kann. Auch da gab es einige Wechsel im Laufe des PCT.

Ganz und gar nicht unterschätzen sollte man den Rucksack. Für Langstreckenwanderungen kann man es eigentlich vergessen, sich einen 60, 80 oder gar 100 Liter Rucksack mit allem an Komfort zu kaufen, was es so zu kaufen gibt. Denn das kostet alles Gewicht! Auf der anderen Seite sind minimalistische, also leichte Rucksäcke natürlich nicht freundlich zu Schultern, Hüftknochen und dem Rücken. Im Laufe der Monate habe ich bei meinen Mitwanderern die unglaublichsten „Aufpolsterungen“ gesehen. Da wurde die Isomatte zum Daraufschlafen zerschnitten und als Polsterung genutzt. Auch ich habe mir weiche Schweißbänder gekauft und sie immer wieder an einer anderen Stelle angebracht, wo es zu Scheuern begann. Gewebeklebeband sei Dank ist das ja auch bei mehrfachem Wechsel möglich. Kaum jemand war in Washington frei von solchen Scheuerstellen vom Rucksack – weil die meisten, die so weit gekommen waren, minimalistische und deswegen wenig komfortable Rucksäcke hatten.

Zurück nach Europa und den Europäischen Fernwanderwegen. Klammert man mal solche Strecken wie quer durch Schweden, Finnland und Norwegen oder manche Strecken in Osteuropa aus, so kommt man erheblich häufiger durch Ortschaften und hat die Möglichkeit, sich dort eine Unterkunft zu suchen oder zumindest einzukaufen. Selbst Erfahrungen auf einer Alpenkamm-Überquerung sind nicht vergleichbar, denn in der High Sierra ist man für mehrere Wochen inmitten des Hochgebirges, nicht nur wenige Tage wie in den Alpen.

Aber ich möchte es nochmals betonen: Europäische Wanderwege habe ich noch nicht so viele begangen, sondern sie bei meinen, im Vergleich eher kurzen, Wanderungen der letzten

Jahre nur berührt. Immerhin hat der **E4 mit rund 10.400 km Länge** und einer Querung durch den ganzen Alpenkamm durchaus nochmals ein anderes Format wie der PCT. Er führt von Gibraltar über Spanien und längs des Alpenkamms nach Ungarn und Rumänien und dann durch Griechenland hindurch schließlich bis nach Zypern. Allerdings werden diese Wege auch nicht im gleichen Maße instandgehalten wie der PCT und sind eine eher lose Aneinanderreihung bestehender Wanderwege.

\*\*\*

John Muir, ein schottisch-amerikanischer Naturforscher, Schriftsteller und Umweltschützer, der maßgeblich zur Gründung des Yosemite-Nationalparks beitrug und als "Vater der Nationalparks" in den USA gilt, sagte einmal:

*Bei allen Wegen, die du in deinem Leben gehst,  
achte darauf, dass einige unbefestigte dabei sind!*



### Hinweise zum Fotografieren und Filmen während einer Fernwanderung

Sofern man sich vornimmt, über seine Fernwanderung zu berichten, gibt es eine Menge Fragen schon vorher zu beantworten:

- Wann will ich von meiner Reise berichten? Bereits davor, während (Live-Blog) oder erst nach der Rückkehr? Auf welchem Medium (TikTok, Instagram, Youtube, eigene Webseite...)
- Was will ich berichten? Nur den Weg dokumentieren oder auch über Begegnungen, Gedanken und Erlebnisse erzählen?
- Wie viel „Sachkunde“ will ich einbinden (z.B. Informationen über Sehenswürdigkeiten entlang des Weges)
- Will ich nur erzählen (Tonaufnahmen), auch fotografieren oder sogar filmen?
- Welche Ausrüstung brauche ich jeweils dafür?
- Wie lange halten meine Akkus – das ist stark abhängig davon, wo ich wandere und wie ich nachladen kann!

**Sich in die Lage des Lesers/Zuschauers versetzen:** Das Foto ist immer „nur“ ein Ausschnitt dessen, was man als Wanderer wie selbstverständlich in sich aufnimmt. Insofern sollte man nie vergessen, dass derjenige, der nicht mitwandert, nur das sieht, was die Bilder zeigen. Darum: nur Bilder von schönen Ausblickpunkten machen es Zuschauern unmöglich, eine Vorstellung vom Weg zu entwickeln. Nur Bilder vom Weg werden schnell langweilig und vermitteln nicht das Gefühl der Weite, Freiheit und ggf. Abgeschiedenheit (oder Fülle in einer Ortschaft).

Auch den Mangel an Gerüchen und Geräuschen sollte man auf andere Weise ausgleichen und bei den Aufnahmen im Hinterkopf haben.



### Technische Hinweise

- Sind mehrere Aufnahmegерäte vorhanden, müssen alle auf die exakt **gleiche Zeit** eingestellt werden. Sonst kommt es später zum Durcheinander bei den Bilder-/Filmdateien.
- An markanten Punkten und/oder Städten/Dörfern ein **Bild machen vom Namen** (notfalls auf einem Zettel notiert MIT Datum), damit später eine Zuordnung leichter fällt.
- Wenn man zusammen wandert, den anderen bitten, einige Bilder von einem selbst zu machen, damit der Erzähler selbst auch mal im Bild ist. Alternative: Sich selbst fotografieren und filmen mit Stativ
- In einem späteren Vortrag oder Film gibt es immer "stürmische" Sequenzen mit z.B. vielen Bildern mit viel Informationen, aber es muss auch ruhige Phasen geben. Zum Beispiel Filmsequenzen, bei denen das Bild steht und sich nur etwas im Bild bewegt. Oder eine Sequenz von schönen, harmonischen Bildern, die Ruhe in den Erzählstrang bringen. Schon auf der Wanderung daran denken.

- **Landschaft ist Querformat!** Und die meisten Monitore auch. Also so wenig wie irgend möglich senkrechte Fotos. Sie sind gut für manche soziale Medien, aber nicht bei Landschaft. Das gilt natürlich auch für das Filmen!
- Es gibt die große Aussicht, den spannenden Weg. Abwechslung bieten die „**Kleinen Wunder am Wegesrand**“, also Augen auf, was den Zuschauer überraschen, erfreuen kann.
- **Kleine Geschichten** in der großen Geschichte des Wanderweges lockern auf und bereichern!
- **Menschen sehen gerne Menschen** – als Größenvergleich, als Auflockerung, als Mittel der Identifikation mit der Wanderweggeschichte. Die Rechte am eigenen Bild sollten beachtet werden.
- **Filme sollten ruhig aufgenommen werden.** Der technische Stand vieler Youtube-Filme ist heute sehr hoch. Bei verwackelten und hektisch umhergeschwenkten Filmen wird schnell zum nächsten Youtube Film gesprungen. Das bedeutet: öfter mal die Kamera (Handy, Kamera) auf einen Fels, Baumstumpf oder ein leichtes Stativ stellen und so filmen. Klar, es sollte kein Standbild sein, aber bewegte Grashalme oder irgendwelche Wanderer im Hintergrund reichen oft schon aus. Ideal ist es, sich auch selbst zu filmen. Sei es beim Wandern oder auch, wenn man mal einen Kommentar spricht.
- Filme sollten informativ sein – aber dauernd nur Schwenks sind nicht wirklich eine Lösung, denn dann wird dem Zuschauer einfach nur schwindlig.
- **Weitwinkel nutzen**, wo es einen Gewinn darstellt (z.B. zur Übersicht geben oder in enger Umgebung (Wald, Schlucht, Straße)). **Tele** - wenn verfügbar – um eine Situation, eine Landschaft oder eine Sehenswürdigkeit näher heran zu holen und zu verdichten. Dies gehört ggf. zum Training vor der eigentlichen Fernwanderung.
- Nicht immer von rechts nach links filmen, auch mal entgegen der Leserichtung
- Zusammenhängende Filmabschnitte ggf. so filmen, dass sie in der Bewegung zusammengeschnitten werden können: Ein Schwenk nach rechts oben wird in der nächsten Szene mit anderem Bitausschnitt als Bewegung fortgesetzt
- **Blick und Gegenblick** einsetzen (also z.B. den Blick nach vorne und in der nächsten Szene von "da vorne" der Blick zurück)
- Eine sehr schöne Ergänzung können **Zeitraffer und Zeitlupe** sein. Wolken, die über einen Bergkamm streifen, können im Zeitraffer noch beeindruckender sein. Und fallendes Wasser an einem Wasserfall kann in der Zeitlupe noch dramatischer aussehen.
- **Immer die Linsen sauber halten!**



### Hinweise zu Texten während des Filmens:

- Besser vorher überlegen, was man sagen will – aber manchmal sind spontane Kommentare auch viel authentischer

- Vorsicht vor Floskeln wie „So,...“ oder „Also...“ am Anfang jedes Kommentars
- Wenn möglich sollten Kommentare einander ergänzen und möglichst wenig wiederholen
- An den richtigen Stellen sollten Zeit- und Ortsangaben angegeben werden – ideal auch in Verbindung mit einem Wanderschild oder Ortseingangsschild.
- Die Lautstärke der Kommentare sollte nicht zu stark schwanken (auch wenn man hinterher noch viel korrigieren kann)
- Standorte mit Windgeräuschen oder z.B. unmittelbar neben einem Wasserfall oder einer befahrenen Straße vermeiden
- Ein externes Mikrofon kann sehr hilfreich sein, da es eine bessere Sprachqualität bewirkt.
- Zu lange Texte können ermüden. Eine bewusste Pause kann beim späteren Zuschneiden/Kürzen des Films hilfreich sein – wichtig dabei: Die Satzbetonung sollte auf einen Punkt enden und nicht z.B. mitten in einer Aufzählung.
- Rekapitulationen dazu nutzen, um z.B. mehrere Tage oder mehrere Ereignisse zusammen zu fassen: Gerne dann ohne ablenkende Bilder, sondern z.B. mit dem Blick in ein flackerndes Lagerfeuer oder auf den Sonnenuntergang. Die Zusammenfassung strukturiert für den Zuschauer den Film.

### Kurzfassung Ausrüstung:

- Foto-Handy (Telemodus oft nur „Alibifunktion“)
- Ggf. externes Mikrofon (für gesprochene Kommentare sehr hilfreich)
- Selfiestick
- (Kleines) Stativ (eigentlich ein Muss für Selbstaufnahmen)
- Kamera (je nach Geschmack eine Kompaktkamera bis zu einer schweren Systemkamera)
- Reserveakkus (wo notwendig und möglich)
- Actioncam, 360° Kamera,.....
- Ersatz-Speicherkarten
- Speichermedium zum Sichern der Bilder und Filme (z.B. externe SSD Speicher)



### Stromversorgung:



- **Powerpack** (Laden und Entladen mit möglichst hoher Leistung, 20 W oder mehr)
- ggf. **Solarpanel** zum Aufladen abseits von Steckdosen (15-20 W, mehr wiegt zu viel)
- **Steckernetzteil** (Adapter für andere Länder) mit Schnellladefunktion, ca. 45-60 W zum Laden mehrerer Geräte gleichzeitig
- Passende Kabel (Schnellladekabel)