

Wander-Reisen mit Andrea

[HOME](#) [WEITWANDERUNGEN ▾](#) [TIPPS UND ERFAHRUNGEN ▾](#) [DER PCT 2022 ▾](#) [WANDERUNGEN ▾](#) [PLANUNG 2025-2026](#)

Wander-Reisen mit Andrea

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 Californien 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 soweit zu tragen, wie es mir vergönnt ist. Das Ziel ist der Northern Terminus!

24. März 2022

Die Rhein-Neckar-Zeitung (RNZ) berichtet über meine Vorbereitungen zum Abenteuer PCT2022
Link zum RNZ-Artikel von Jana Schnetz

21. März 2022

Besuch beim Bürgermeister Jan Frey der Ortsgemeinde Schönbrunn

Herr Frey, Bürgermeister von Schönbrunn (<https://www.gemeinde-schoenbrunn.de>; Ortsteile Schönbrunn, Moosbrunn, Schwanheim, Haag), 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.



Wander-Reisen mit Andrea

HOME WEITWANDERUNGEN ▾ TIPPS UND ERFAHRUNGEN ▾ DER PCT 2022 ▾ WANDERUNGEN ▾ PLANUNG 2025-2026



17. März 2022

Eine der letzten großen Trainingsrunden vor dem Start zum PCT. Ich bin von meinem Heimatort über die Burgruine Stolzenfeld zum Neckar hinab gewandert. Gegenüber dann bei Zwingenberg durch die beeindruckende Margaretschlucht 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 Mohave-Wüste in dieser Hinsicht voraussichtlich ungefährlicher (bis dahin sind mehrere Berge und Pässe über 2500m/8300ft zu besteigen).

Link zu den Wegkonditionen auf dem San Jacinto Trail: <https://sanjacjon.com/>

Allerdings sind die Aufräumarbeiten auf dem Weg die letzten zwei Corona-Jahre vernachlässigt worden, so dass wohl viele umgestützte 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.

15. März 2022

Mein Kontakt zu Barbara, die letztes Jahr den PCT durchgewandert ist, 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.

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 auch nicht so wichtig sein - und wenn doch, 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!

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.

Finerseite dass ich überhaupt diese Gelegenheit bekomme ein halbes Jahr meine Arbeit bei der

Wander-Reisen mit Andrea

HOME WEITWANDERUNGEN ▾ TIPPS UND ERFAHRUNGEN ▾ DER PCT 2022 ▾ WANDERUNGEN ▾ PLANUNG 2025-2026

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.

Und 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 ist 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.

04. März 2022

Gestern startete ich früh am Morgen zur bislang längsten Trainingsrunde. Quer über die hochliegenden Äcker und Wälder des hinteren Odenwald 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 Muskelaufbau 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

Wander-Reisen mit Andrea

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.

12. Februar 2022

Meine fast täglichen Trainingsrunden zeigen Erfolg. Die Ausdauer führt dazu, dass der Puls auch an Steigungen nicht mehr so nach oben schnell 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 Californien 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 Californien 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 :-)

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 Satelittentracker 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 :-)

Wander-Reisen mit Andrea

HOME WEITWANDERUNGEN ▾ TIPPS UND ERFAHRUNGEN ▾ DER PCT 2022 ▾ WANDERUNGEN ▾ PLANUNG 2025-2026

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 Californiens.

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 klappt, 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 wohlig-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 wie 10 kg bei Strecken von bis zu 35-40 km an einem Tag will ich mir nicht zutrauen und zumuten. Da kommt es also auf jedes Gramm an - man wird zum Grammfüchser dabei ;-)

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 Langzeitaufenthaltsurlaubnis durch die Botschaft liegt vor :-)

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



Your PCT permit is approved! It's getting real.

Andrea Uschi,

We've looked over your application and it looks great. Your permit request is approved. How exciting!

Three weeks before your start date, we will send you an email telling you that your permit is now available to

Wander-Reisen mit Andrea

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. Immer in Bereitschaft, viel geleistet und eine ganze Menge Überstunden erbracht. 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" (der Film wird nicht ewig in der Mediathek bleiben; 10.2022).

Insbesondere ein Zitat: "Jährlich laufen hunderte sogenannte Through-Hikers 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."

(Die drei Königswege werden auch "Triple Crown" Wege genannt: der Appalachian Trail mit 3.500 km Länge, der Continental Divide Trail mit 5000 km Länge und 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.

Andrea, August 2021

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.

Gedanken zum Weitwandern

Weitwandern, Extremwandern: zu zweit, in der Gruppe oder alleine? Menschen sind unterschiedlich und auch ihre Gewohnheiten. Manche wollen über ihre Wanderung und ihre Erlebnisse erzählen, andere gehen lieber alleine, um sich zu finden, um zu sich selbst wieder zu finden. Und wieder

Wander-Reisen mit Andrea

[HOME](#) [WEITWANDERUNGEN](#) ▾ [TIPPS UND ERFAHRUNGEN](#) ▾ [DER PCT 2022](#) ▾ [WANDERUNGEN](#) ▾ [PLANUNG 2025-2026](#)

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 alleine 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-Tüpfchen 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.

[Kontakt - Impressum](#)