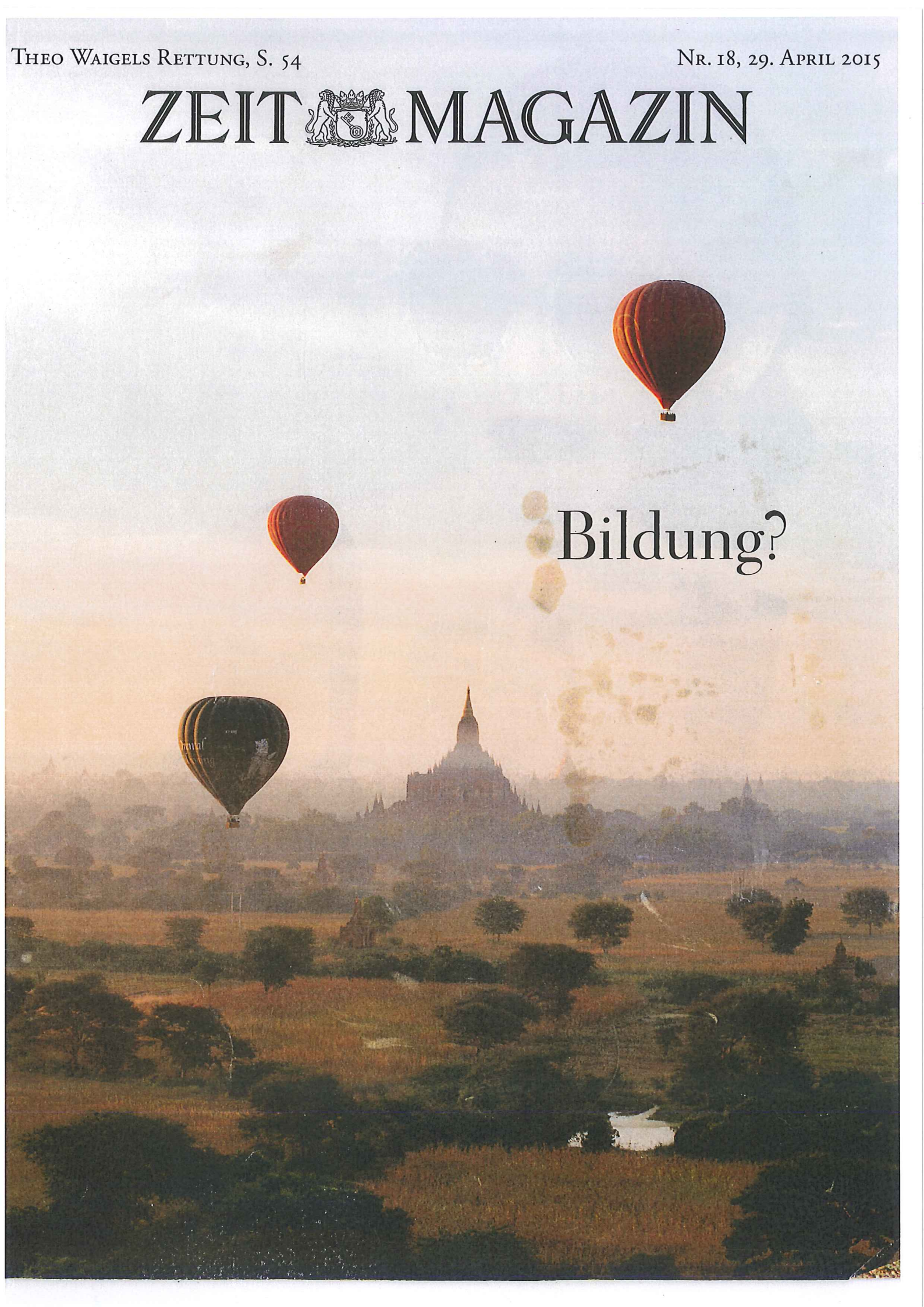


ZEIT MAGAZIN



Bildung?

ZEIT  MAGAZIN

Oder Abenteuer?

Ein Reiseheft für jeden Typ



AKTIV

Erholsamer *Stress*

FOTOS BRIGITTE LACOMBE



Wandern, schwärmen viele Menschen, sei eine Art Meditation: einen Fuß vor den anderen setzen, die Muskeln beugen und strecken, die Luft in die Lungen herein und dann wieder hinausströmen lassen. Ich finde Wandern auch toll. Meditativ finde ich es nicht. Nicht mit meiner Familie, deren zweiter Name Ehrgeiz ist. Unser Familiensport ist es nämlich, die Zeiten auf den Wegweisern zu unterbieten. Das Ziel: rauf auf die Hütte in einer Stunde statt in 1:30, zum Speckknödelessen auf die Alm in 2:45 statt in 3:30, Aufstieg auf die Spitze in 4:30 statt in 5:30.

Es ist ein lächerliches Spiel, aber wir haben es von Opa Horst geerbt, und der ist tot. Man kann also nichts dagegen sagen, ohne etwas gegen einen Toten zu sagen, was die Sache moralisch schwierig macht.

Unsere Leidenschaft fürs Wandern haben wir vor sechs Jahren in Südtirol entdeckt. Bis dahin hatten wir zu den Lazy Urlaubern gehört: Sommer, Sonne, Strand – und Langeweile. Wenn wir ehrlich waren, fanden wir Urlaubmachen damals gar nicht so spannend. Spätestens nach zwei Wochen bekam mein Mann Heimweh. Ich entschied mich dafür, das nicht beleidigend, sondern rührend zu finden.

Dann waren, es ging schon auf den November zu, ein paar Urlaubstage übrig. Strandurlaub, jedenfalls in Europa, schied aus. Die einzige Chance, sich auf Temperatur zu halten: Bewegung. Mein Mann erinnerte sich an seine Kindheitsurlaube in Meran. Sein Vater, Opa Horst, liebte nicht nur Bewegung, sondern auch das »Mikroklima in Meran«. 315 Sonnentage im Jahr. Zum Start führen wir mit der Seilbahn rauf zur Taser-Alm. Dort stand auf dem Wegweiser mit der kürzesten Zeitangabe »Ifinger Hütte«. Die Kinder – sie waren vier und sechs – waren zuvor noch nie gewandert, ich bloß ein-, zweimal. Einen Versuch fanden wir es wert. Die Kinder wanderten den Berg nicht rauf, sie rannten. Seitdem rennen

wir ihnen hinterher. Wenn wir mal eine Pause machen, erzählt mein Mann schaurige Geschichten von dem Blut, in dem seine Kinderfüße schwammen, als er mit Opa Horst wandern war.

Die Ifinger Hütte mit ihrer Almwiese davor gehört zu den schönsten Plätzen, die ich kenne: Sie liegt wie in einer Zirkusmanege und ist umrundet von Gipfeln und Scharren, die man besteigen kann. Trinken muss man unbedingt die hausgemachte Holunderschorle, essen einen Kaiserschmarren oder ein paar Schlutzkrapfen, wie man die Südtiroler Ravioli-Variante nennt. Immer wenn wir in Südtirol sind, gehen wir als Erstes rauf auf die Ifinger Hütte. Jedes Mal gehen wir ein bisschen schneller. Der Vorteil ist: Je schneller man oben ist, desto mehr Zeit hat man, die Hütte zu genießen. Und von dort aus weiterzuwandern.

Weil man auch schneller wieder unten ist, kann man später am Tag noch viele andere Dinge tun: Rennrad fahren, reiten, klettern, essen, trinken. Wenn man das alles schaffen will, muss man morgens früh raus und abends früh rein. Genau genommen ist das dann kein Urlaub, sondern echter Stress. Die beste Erholung, die ich mir vorstellen kann.

Ifinger Hütte: Schennaberg 2, 39017 Schenna, Südtirol (Italien). Geöffnet von Anfang Mai bis Anfang November

ALTERNATIVE ROUTEN

Aktiv sein und gleichzeitig ein fremdes Land erkunden – geht das? Klar. Zum Beispiel im Reiterurlaub in der Mongolei. In dem dünn besiedelten Land zwischen Russland und China leben die meisten Menschen immer noch als Nomaden. Sie sind berühmt für ihre Pferdekennnisse und ihre Reitkünste, auch für ihre Gastfreundschaft. Touristen erschließt sich die Weite des Landes am besten auf einer Trekking-Tour mit Packtieren und Übernachtungen

im Zelt oder in traditionellen Jurten. Nur in einigen Camps – etwa in der Stadt Mörön – gibt es sanitäre Anlagen und fließendes Wasser. Am besten sucht man sich einen Anbieter, der auf westliche Touristen spezialisiert ist und mit ortskundigen Führern arbeitet. Als Reiter sollte man in allen drei Gangarten sicher sein. (pferdreiter.de/asien/mongolei oder knut-reisen.de)

Auch eine Art, sich aktiv zu erholen: als Erntehelfer. Jedes Jahr sind Tausende dieser sogenannten Woofers auf der ganzen Welt im Einsatz. Woofen kann für gestresste Manager genauso heilsam sein wie für verliebte Teenager – etwa bei der zweiwöchigen Olivenernte in Umbrien bei Tamara und Giordano, die unweit von Assisi ein Agriturismo namens Casa Faustina betreiben. Morgens früh um sieben geht es los mit der Ernte, abends fällt man glücklich und müde ins Bett. Die Gastgeber machen alle Anstrengung mit ihrer Herzlichkeit und ihren Kochkünsten wett. (casafaustina.it)

GUT ZU HABEN



Kein raffiniertes Zucker, dafür viel Eiweiß und Vitamine: Die Riegel von »Die Kraft des Urstromtals« liefern Energie für zwischendurch.



Selbst gepflückte Äpfel schälen oder heilende Mittel aus Kräutern schaben – mit diesem Taschenmesser von Kaufmann Mercantile sind Sie für alles gewappnet.

Tanja Stelzer

ist Ressortleiterin des ZEIT-Dossiers