

Wichtige Tipps für Norddeutsche, Flachländer, Fischköpfe:

Du trägst dich mit dem Gedanken, dir die Alpen anzusehen. Denke nicht, den Europäischen Fernwanderweg E5 gehen nur Kölner oder Schwaben. Ab und zu raffen sich auch Flachländer (Berliner, Brandenburger oder Fischköpfe) dazu auf.

Du wirst deinen Entschluss nicht bereuen. Du wirst nette Menschen und eine wunderbare Landschaft kennenlernen.

Wichtiger Hinweis für Norddeutsche, die ohne ihre Familie wandern: Deine Familie kann dich auf den Hütte nicht anrufen und auch du kannst sie abends nur anrufen, wenn du mit deinem Handy auf den nächstgelegenen hohen Berg steigst. Ab und zu wirst du aber auch in ein Talstädtchen kommen, wo es ein öffentliches Telefon gibt.

Vertraue dich einem erfahrenen Veranstalter wie z.B. OASE an. Dein Bergführer wird dich mit Einfühlungsvermögen und Erfahrung dazu bringen, deine evtl. vorhandene Angst zu überwinden und dir spezielle Tipps geben. Solange du noch unsicher bist, folge ihm dicht auf den Fersen. Schau genau, wo er hintritt und setze deinen Fuß in seine Spuren. Er achtet auch bei etwas schwierigeren Bergpassagen auf deine Sicherheit, denn er will dich für die Berge begeistern. Es gibt nichts Schöneres als abends draußen auf der Hüttenterrasse zu sitzen und die Ruhe, Schönheit und Erhabenheit der Landschaft zu genießen.

Wenn du am 2. Tag Muskelkater hast, vergiss nicht, dass der normal ist. Du würdest ihn genauso bekommen, wenn du zu Hause 10 km laufen würdest. Besonders beim langen Abwärtsgehen können am 2. oder 3. Tag der Tour deine Waden weh tun. Dann geh einfach ein Stück rückwärts (wenn der Weg das zulässt) – du wirst sehen, das hilft erstaunlich gut. Der Muskelkater ist außerdem viel leichter zu ertragen, wenn du vor dich hin sumst oder singst oder mit deinen Mitwanderern sprichst. Bestimmt werden in deiner Gruppe ein paar nette Leute sein, die du nach ihren Bergerfahrungen befragen kannst.

Lass dich nicht davon verunsichern, wenn du der einzige Bergneuling in der Gruppe sein solltest. Es ist nie zu spät, etwas Neues kennenzulernen. Vielleicht willst du einfach deine Grenzen kennenlernen, aber du lernst, sie zu verschieben. Die hohen Berge der Alpen geben dir das Gefühl, dass deine Probleme klein und lösbar sind. Du hast lange nicht mehr so schlicht übernachtet, aber du hast auch lange nicht mehr deine Probleme so weit und so schnell hinter dir gelassen.

Sicher, der Rucksack muss mit. Pack nicht zuviel ein! Vielleicht hast du ja am Material gespart und den Schulrucksack deines Sohnes genommen (wie ich). Dann passt eh nur das Notwendigste hinein. Vielleicht hast du ja Glück und dein Bergführer ist ausgebildeter Physiotherapeut und massiert dir am Abend die schmerzenden Schultern. Aber spätestens nach 2 Tagen haben du und dein Körper sich an die Anforderungen gewöhnt und du bist am Morgen voller Erwartungen auf die Berggipfel, die du an diesem Tag erklimmen wirst. Und manchmal wird dein Rucksack auch mit einer Seilbahn transportiert und ist schon vor dir auf der Hütte.

Wenn dir eine Schlucht zu tief erscheint, schau einfach nicht hinunter. Vertraue deiner Gruppe und deinem Bergführer, jemand wird auf dich warten, wenn du einmal Schwäche zeigen solltest. Möglicherweise hilft dir einer mit einem Energiedrink und schon läufst du wie geschmiert weiter. Du wirst die Solidarität am Berg spüren und deine Bergtour genießen können. Du wirst merken, es geht mit jedem Tag besser.

Du weißt wahrscheinlich, dass dich auf den Hütten einfache Schlafgelegenheiten erwarten. Dennoch sind die Betten manchmal sogar mit Bettwäsche bezogen. Die kalte Dusche gibt es kostenlos (herrlich erfrischend!), als Warmduscher müsstest du allerdings erst dein Portemonnaie zücken (2,50 bis 3,00 €). Die Mahlzeiten sind sehr reichlich. Falls du am frühen Morgen noch nicht soviel auf Vorrat futtern kannst, darfst du dir ein Brot zum Mitnehmen schmieren. Kaffee gibt es ausreichend. Trinkwasser kannst du morgens in deine Flaschen abfüllen.

Du kommst wahrscheinlich auch zur Braunschweiger Hütte. Wenn die Wirtin möchte, dass endlich alle ins Bett gehen, weil es schon nach 22 Uhr ist (Hüttenruhe!), jodelt sie für euch ein paar Lieder zur Gitarre. Es fehlt also auf dieser Wanderung auch nicht an kulturellen Erlebnissen.

Vergiss das Oropax nicht. Du brauchst es vielleicht, wenn schnarchende Mitschläfer in deinem Zimmer sind oder die Almkühe am frühen Morgen mit ihren Glöckchen bimmeln. Wenn du deinen Muskeln etwas Gutes tun willst, vergiss nicht das Dehnen vor und nach der Anstrengung. Wenn du Glück hast, leitet dein Bergführer die Gruppe dabei an. Das Dehnen hilft den Muskeln, dass sie nicht verkürzen, verspannen oder irgendetwas anderes tun, was sie nicht sollen.

Stell dich auf wenig Schlaf ein. Schlafen kannst du schließlich auch zu Hause. Ihr werdet abends beisammen sitzen, erzählen, vielleicht singen, die regionalen Spezialitäten genießen, die auch mal höherprozentig sein können wie der berühmte Marillenschnaps. Trotzdem geht's am nächsten Tag wieder früh um 6 Uhr aus den Federn. Denn am Morgen wandert es sich am schönsten.

Vergiss nicht, immer ausreichend zu trinken bei dir zu haben, auch wenn du deinen Rucksack einer Materialbahn anvertraut hast. Nimm für einen zweistündigen Aufstieg etwa 1 Liter mit. Am besten ist dafür eine Gürteltasche geeignet, und der Fotoapparat passt dort auch noch hinein.

Teleskopstöcke sind gewöhnungsbedürftig. Falls du nicht schon zu Hause Nordic Walking betreibst, versuche es beim Bergabsteigen erst einmal mit einem Stock zum Bremsen.

OASE leiht dir vielleicht Stöcke aus und dein Bergführer zeigt dir, wie man damit umgeht.

Wenn es steil bergauf geht, wirst du die Stöcke wahrscheinlich nicht brauchen.

Und wenn du einmal hinfallen solltest, steh schnell wieder auf, damit die anderen nicht über dich fallen. Und lass dir nichts anmerken, deine „Wunden“ kannst du am Abend bei einem „Viertel“ pflegen. Die Österreicher sind sehr gastfreundlich. Du kannst eine Menge neuer Wörter lernen, die du vielleicht bei deinem nächsten Österreich-Urlaub gebrauchen kannst. Am Ende der Tour wirst du bedauern, dass sie schon vorbei ist. Der Muskelkater ist längst verschwunden und du denkst sogar schon über deine nächste Tour nach. Die Berge werden dir fehlen, wenn du wieder zu Hause bist.