

# GLAMOUR

NUR  
2€

21  
08

ÖSTERREICH 2,20 €  
SCHWEIZ 3,90 SFR  
WWW.GLAMOUR.DE

16.9.2008

Vanessa Paradis zeigt ihre  
schönsten Seiten

\* NUR IN GLAMOUR! \*

WELCHER  
**TREND**  
PASST ZU MIR?

NICHT LÄNGER SUCHE:  
DIE LÖSUNG AB S. 58

**PLUS:**  
PSYCHO-TRICKS  
Wie Sie stoppen,  
was Sie aufhält

INSIDER-WISSEN  
Worauf Männer  
gerne warten

SEX-APPEAL  
Was Ihren  
Busen wirklich  
schön macht  
(ohne OP!)

SIE WERDEN  
**GLÄNZEN!**

FASHION LUXUS-LOOKS UNTER 100 EURO BEAUTY LUXUS AUS DER  
NATUR LIVING LUXUS-STYLINGS FÜR IHRE WOHNUNG (AUF 10 SEITEN)





# SO WEIT DIE FÜSSE TRAGEN

„Einmal ganz romantisch im Gebirge wandern!“, dachte Glamour-Redakteurin Stefanie Rüggeberg und packte mit ihrem Freund den Rucksack. Und ja, Romantik fanden die beiden. Doch die weite Stille, die eigenen Grenzen und sechs Kühe sorgten auch für einige Überraschungen

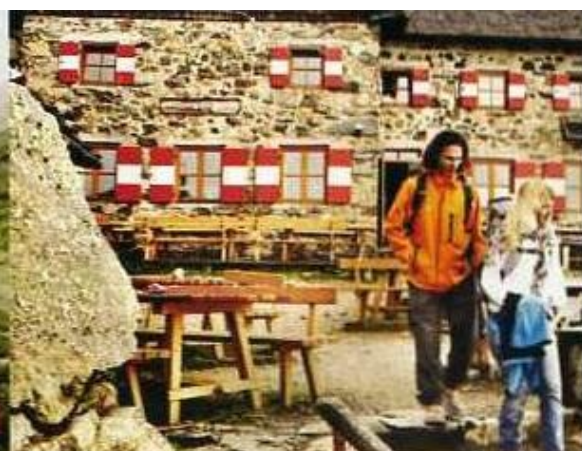
FOTOS: CHRISTIAN KAUFMANN

id schweigen:  
dakteurin Stefanie  
nd ihr Freund  
hrer Lieblings-  
ng: Pause  
n die Ferne sehen





1 So handzahn sind Gebirgskühe selten. 2 Idyllisch: Stefanie Rüggeberg und ihr Freund Rafael bei der Brotzeit. 3 Alle Wanderwege sind gut ausgeschildert. 4 Die Wandernovizen starten mit Führer Sepp (re.) am Latzfonser Kreuz zur zweiten Etappe



5 Noch müde, aber schon am Nutellabrote-Schmierern. 6 Wärmflaschen-perfekten Bettgefährten nach langen Wandertagen – und auf den Hüt

Jede Reise beginnt mit einem Ziel. „Wenn wir da hochgehen, werde ich an meine Grenzen kommen“, hatte Rafael gesagt. Und nach einer Pause süffisant hinzugefügt: „Du wirst über deine hinausgehen müssen.“ Anschließend hatten wir beide gelacht und unbeirrt unsere Sachen gepackt. Was in meinem Fall durchaus gewagt war. Schließlich fiel ich bisher vor allem durch die Marotte auf, jeden längeren Fußlauf mit möglichst vielen Sitzstopps in die Länge zu ziehen. Doch nun bin ich mittendrin in unserem Abenteuer: Mein Freund und ich in der weiten Stille der Berge. In den Sarntaler Alpen, um

genau zu sein. Mit ihren über 140 Berggipfeln umschließen sie das Sarntal in Südtirol wie ein Hufeisen. Sieben Tage braucht man, um den Gebirgszug auf der „Hufeisentour“ zu erwandern. Wir wollen uns auf zwei Tagestouren beschränken. Denn so gut uns die Idee gefällt, mitten in der Einsamkeit stundenlang keine Menschenseele zu treffen – wir sind Wandernovizen. Daran werden wir prompt erinnert, als wir kurz nach dem Start an der Getrumalmhütte oberhalb des Bergdorfs Reinswald nachbessern müssen: Füße, die sich im 45-Grad-Winkel aufwärts bewegen, nervt nichts mehr als Wanderschuhe, die locker sitzen.

### DER ANFANG IST LEICHT

Offenbar war der Fehlstart kein schlechtes Omen. Den vollbepackten Rucksack auf meinem Rücken bemerkte ich dank Hüftgurt kaum. Und bald erspäen wir mit dem Fernglas unseres Wanderführers Sepp das erste Murmeltier. Mit glänzenden Knopfaugen sitzt es nur zehn Meter entfernt auf einem Erdhügel und beobachtet uns. Der Wanderweg schlängelt sich ohne

anstrengende Steigungen durch die karge Landschaft, in der Wiesen und Geröllhänge ineinanderfließen. Dazu nichts als das Summen des Windes, die regelmäßigen Schritte der Füße, ab und an durchbrechen Murmeltierpfeife kurz die Stille. Zu Hause reden wir viel miteinander. Jetzt genießen wir die Ruhe und teilen ein behagliches Schweigen. Das Überraschende: Obwohl die Zeit stillzustehen scheint, vergeht sie auf unserer ersten Etappe wie im Flug.

Ein letzter Anstieg noch, dann sehen wir nach zwei Stunden die rot-weißen Fensterläden der Schutzhütte am Latzfonser Kreuz. Hier, auf 2305 Metern Höhe, findet man mit einer kleinen, schlichten Kirche nicht nur den höchstgelegenen Wallfahrtsort Europas. Sondern auch einen Panoramablick auf die Dolomiten. Und natürlich Dakota. Der Hund der Hüttenpächter begrüßt uns so freundlich, dass wir uns gleich zu Hause fühlen. Ein Gefühl, das weiter wächst, als Hüttenwirt Hansjörg Lunger selbst gemachte Speckknödel mit Gulasch, dann einen unvergesslichen Apfelmur serviert und



aus seinem Leben erzählt: Erst war er Maler und Fernfahrer, seit zehn Jahren ist er Hüttenwirt. Im Winter fährt er Skitourenrennen, war sogar mal Staffelmehreiter. Und im Sommer schmeißt er mit Frau und drei Töchtern die Hütte. Ein anstrengender Job, gerade wenn alle 46 Betten belegt sind, dennoch sieht Lunger alles andere als gestresst aus. „Ich schlafe nirgends besser als hier oben“, sagt er. Wie recht er hat, merken wir, als wir im Matratzenlager in die weichen Kissen sinken. Obwohl in dem Raum noch zehn weitere Wanderer nächtigen – in Spitzenzeiten sind es 32 –, hören wir nicht einmal mehr den Regen, der auf das Dach klopft. Wir schlafen sofort ein.

### EIN STEINIGER WEG

Gleich nach dem Frühstück ziehen wir weiter. Wir wollen über das Tellerjoch zur Flaggerschartenhütte und laut Karte 450 Höhenmeter schaffen. An sich nicht viel, aber sechs Stunden reine Gehzeit hat Sepp bereits angekündigt. Kein Problem, denke ich zunächst. Die Alpenrosen blühen wunderschön, die Sonne versteckt sich hinter

Wolken, statt uns mit den Händen einzuheizen. Und im Sommer ein Schneefeld in dem ich mit Rafael ballschlacht anzettelte auch seinen Reiz.

Doch nach zwei Tagen der Weg immer steiler wird, ein gewaltiges Geräusch. Eine Mondlandschaft, jeden Schritt achten wir auf den Berg rauf, Berg runter. Sicht. Ich spüre meine Knie zuvor und entdecke sie wieder: Alle zehn Minuten und die Beine auf einmal endlich wieder ein bisschen kommen, halte ich es nicht aus. Schnell Schuhe anziehen, die nackten Füße kühle Gras halten und mich anlehnen. Ich könnte

„Wie weit ist es noch?“ – „Nur noch ein bisschen noch da über den Kamm.“ – „passieren den Kamm.“ – „die Hütte denn?“ – „Stücker!“ Ich mag gelaunten Wanderfüßler sogar. Aber wenn nicht die Hütte kommt, die dauernd verspricht,



**7** Man sieht es nicht, aber Glamour-Redakteurin Stefanie Rüggeberg und Rafael sind nicht allein im Matratzenlager der Hütte. Gemütlich ist es trotzdem. **8** Nette Aussicht: Mit dem Fernglas kann man im Gebirge immer wieder Murmeltiere erspähen

ich auf seinen Rücken und lasse mich tragen! Nur Rafael, der auch erschöpft ist, mich aber mit Schokoriegeln geduldig besticht, hält mich noch bei Laune. Neun Riegel später, nachdem ich gefühlte drei Millionen Schritte über meine Grenzen hinausgegangen bin, zeigt sie sich endlich: die Flaggerschartenhütte. Mit ihrer idyllischen Lage an einem See, dem Kamin in der Gaststube und den gemütlichen Zimmern schafft sie es tatsächlich, uns die Bergromantik zu bescheren, mit der wir nach dieser Tour heute nicht mehr gerechnet hatten. Abends stehen wir am Fenster und sehen in der Ferne die Umrisse der Berge – aber kein einziges Licht. Diese Einsamkeit macht den Kopf schön frei. Und lässt mich für einen Moment sogar vergessen, dass ich mich eben auf der Treppe zu unserem Zimmer von der Hütte abwärts wie eine 102-jährige fühlte.

### DER FRIEDENSPAKT

Wunder geschehen auch in den Bergen. 1. Ich kann die Treppe wieder hinunterhüpfen. 2. Unser mulmiges Gefühl auf dem Weg zur Jakobsspitze in 2741 Metern Höhe

behält nicht recht. Wir haben in aller Herrgottsfrühe den perfekt inszenierten Sonnenaufgang gesehen. 3. Wenn man einen Weg findet, der zu einem passt, macht Wandern sogar Spaß. Der Abstieg nach Durnholz geht zwar auf die Knie, aber gegen die Strapazen vom Vortag ist er ein Klacks: kein Geröllmeer, dafür unterhalb der Baumgrenze wieder Zirbelkiefern und Fichten. Sepp freut sich, dass er heute nur fünf statt 30 Minuten warten muss, wenn Rafael und speziell ich eine Pause im Gras einlegen.

Dann passiert etwas Seltsames: Zuerst finden wir an einem Abhang eine schwer verletzte Kuh. Offenbar ist sie in der Nacht abgestürzt. Es ist klar, dass sie nicht überleben wird, und innerlich verfluche ich die Berge wie am Vortag. Sepp informiert über Handy den Bauern. Die Stimmung ist gedrückt. Doch nur Minuten später erwarten uns hinter zwei Büschen fünf weitere Kühe. Und anders als wir es zuvor in den Bergen erlebt hatten, lassen sie sich streicheln. Mehr noch, sie folgen uns. Fünf Kühe und drei Menschen traben also Seite an Seite. Es ist nur eine Momentauf-

nahme, die am nächsten Gebirgsbach endet. Doch es ist auch der Moment, in dem wir begreifen, was die Berge ausmacht: Man kämpft gegen sie, verflucht sie, dann wieder findet man seinen Frieden mit ihnen. Als die Kühe uns zum Abschied nachschauen, empfinden wir so etwas wie Glück. Auch wenn die Schuhe wieder drücken. So einfach kann es sein, wenn man sich erst mal entschlossen hat, seine Grenzen weiterzutragen. In diesem Fall eben Schritt für Schritt. **6**

### REISE-TIPPS:

#### • WANN KANN ICH FAHREN?

Die meisten Hütten sind von Juni bis Ende Oktober offen. Idealer Reisemonat: September

#### • WIE KOMME ICH HIN?

Am besten mit dem Auto über den Brenner (A22), Ausfahrt Sterzing, dann weiter nach Sarnthein

#### • WAS NEHME ICH MIT?

Regenjacke, Blasenpflaster

#### • WO BEKOMME ICH INFOS?

[www.sarntal.com](http://www.sarntal.com). Hütten unbedingt vorab reservieren. Kontakt: [www.dav-huettensuche.de](http://www.dav-huettensuche.de). Übernachtung um 20 Euro p.P.