

ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN · 2017

Wien Nizza

108 Tage, 1911 Kilometer und 100.000 Höhenmeter.

Ein Sommer zu Fuß von der Donau ans Mittelmeer.

EIN BILDBAND



ALEX DÜREN

WIEN - NIZZA

Zu Fuß über die Alpen. 108 Tage, 1911 Kilometer.

LESEPROBE

18 Seiten aus dem 184-seitigen Bildband über unsere Alpendurchquerung
von der Wiener Innenstadt bis an die Strandpromenade von Nizza.

Das komplette Buch gibt es als PDF auf weitlaeufer.de

WIEN – NIZZA

Zu Fuß über die Alpen. 108 Tage, 1911 Kilometer.

ALEXANDER DÜREN

INHALT

Einleitung · 4
Unterkünfte · 6
Die Route · 8
Die Ausrüstung · 12
Nordalpenweg · 22
Salzsteigweg · 42
Südalpenweg · 54
Dolomiten · 70
Vinschgau, Ortler- und Berninagruppe · 88
Grande Traversata delle Alpi · 116
Grande Randonnée GR 5 · 171
Nizza · 178
Epilog · 182

Für jemanden, der im Flachland aufgewachsen ist, werden Berge immer etwas Besonderes bleiben. Jedenfalls sofern er das Glück hatte, damit irgendwie in Berührung gekommen zu sein.

Ich hatte dieses Glück.

Von Kindesbeinen an, fuhr ich mit meinen Eltern jedes Jahr mehrmals in die Alpen. In die Schweizer Zentralalpen um genau zu sein. Deren felsige Gipfel, die teilweise weit über 3000 Meter in den Himmel ragen, haben in mir eine Sehnsucht geweckt, die ich jedoch erst nach dem Studium wieder so richtig befriedigen konnte. Zwar war ich auf Tageswanderungen schon häufiger auf alpinen Bergpfaden unterwegs, doch noch nie für 2 Tage oder länger. Berghütten kannte ich nur zur Mittagszeit. Auch ein Matratzenlager hatte ich noch nicht von innen gesehen.

Das änderte sich alles mit dem Entschluss, die Alpen auf einer der bekanntesten Routen zu überqueren: Dem von Ludwig Grassler erdachten Traumpfad, welcher von der bayrischen Landeshauptstadt München bis zur italienischen Lagunenstadt Venedig führt. Die erste Hälfte des Jahres 2014 bereitete ich mich mit meiner Freundin Claudia auf unser erstes, längeres Alpen-Abenteuer vor. Neben dem Schreiben meiner Bachelorarbeit steckte ich den Großteil der übrigen

Freizeit in die körperliche Vorbereitung auf die geplante Fernwanderung. Dass die richtige Ausrüstung ebenfalls einen entscheidenden Faktor auf einer solchen Reise darstellt, wusste ich zwar, machte mir aber wenig Gedanken um deren Gewicht oder Packmaß.

Nach der Abgabe meiner Abschlussarbeit starteten wir Mitte August und erreichten das italienische Mittelmeer 34 Tage und 550 Kilometer später. Was wir in diesen knapp 5 Wochen erlebten, prägte unseren weiteren Lebensweg maßgeblich. Anstatt danach, wie vorher geplant, die Karriereleiter zu erklimmen und in einem guten Angestelltenverhältnis in die Berufswelt zu starten, ließ ich mein Maschinenbaustudium erst einmal hinter mir und machte mich als Webdesigner und freier Autor selbstständig. Nebenbei fing ich an, die Erlebnisse der Alpenüberquerung niederzuschreiben und in digitaler Form ins Internet zu stellen. Der daraus entstandene Outdoorblog BergReif ist mittlerweile aus seinem Nischendasein zu meiner Haupttätigkeit gewachsen. Die Entscheidung gegen ein angestelltes Arbeitsverhältnis begründete ich immer mit der neu gewonnenen Freiheit.

So keimte Anfang 2016 erneut das Verlangen auf, noch einmal für längere Zeit auszubrechen. Aber nicht, um dem so oft genannten Hamsterrad zu entkommen. Denn darin sah ich mich eigentlich gar



nicht gefangen. Ich mochte und mag auch noch immer meinen Job. Vielmehr ging es mir darum, die Berge nicht nur für einen Kurztrip zu sehen. Sondern zum wiederholten Male den Rucksack zu packen und viele Wochen Tag und Nacht in den Alpen zu verbringen. Jeden Tag einen Fuß vor den anderen zu setzen und wandernd unbekannte Landschaften zu entdecken. Diesmal jedoch nicht über die ausgetretenen Pfade, auf denen sich jedes Jahr tausende Menschen über die Alpen wälzen. Genauso

wenig sollte die Route der Nord-Süd-Achse folgen. Dann wäre Europas größtes Gebirge ja viel zu schnell schon wieder hinter uns. Unter 3 Monaten wollten wir nämlich nicht unterwegs bleiben. So blieb also nur die Möglichkeit, von Osten nach Westen zu laufen. Oder umgekehrt.

fe. Aber auch die digitalen Helferlein des Internets unterstützen uns. Mit Hilfe der Planerfunktion von bekannten Online-Kartendiensten können wir die GPS-Tracks der Wanderführer über die Kartendarstellung legen und uns am Bildschirm visualisieren. Die fehlenden Abschnitte des Tracks füge ich händisch per Maus entlang der jeweiligen Fernwanderwege im Nachhinein hinzu. So erhalten wir am Ende eine zusammenhängende GPS-Route, die wir zusammen mit dem nötigen Offlinekartenmaterial auf unsere Smartphones übertragen. Aber ob wir der geplanten Route auch so folgen werden und können, hängt nicht alleine von uns ab.

Während die Ausarbeitung und Auswahl der geeigneten Fernwanderwege bei der Planung wenig Probleme bereitet, bleibt das Wetter wie immer die größte Unbekannte in der Gleichung. Sturm, Kaltfronten und Neuschnee können den geplanten Verlauf gehörig durcheinanderwirbeln. Besonders in den ersten Monaten Mai und Juni ist in den höheren Lagen sicherlich noch mit Schnee zu rechnen.







NORDALPENWEG

TAG 1 - 15



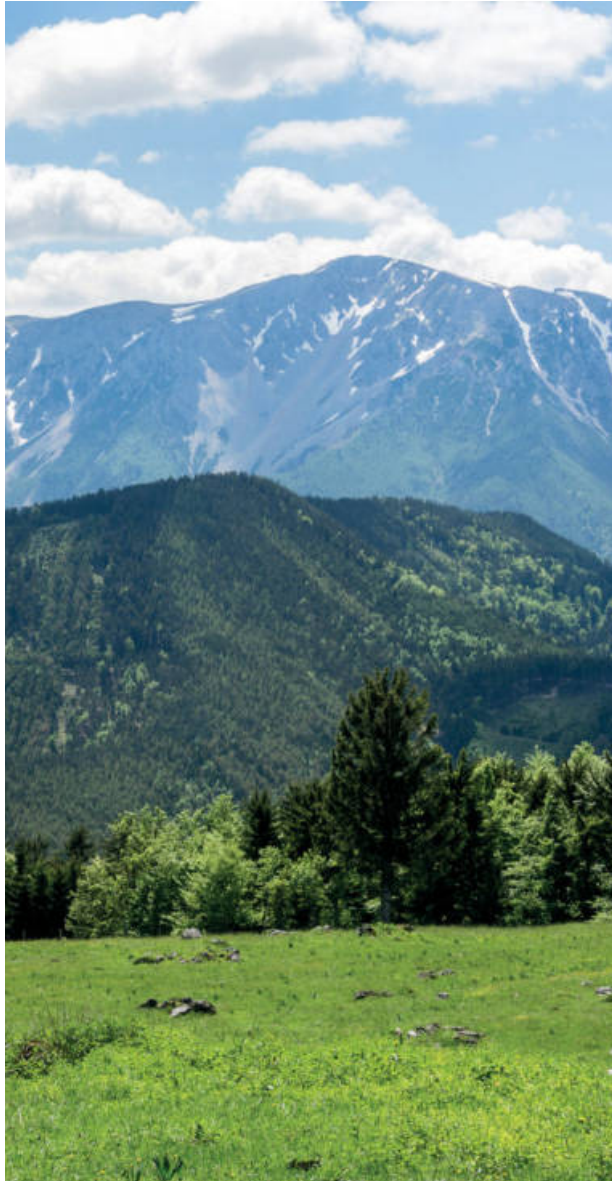


Vor Muggendorf
Ende Mai 2017

Tag 3
Kilometer 53

Der erste 2000er

Schon früh erblicken wir unseren ersten 2.000er auf dieser Reise. In seinen zerklüfteten Rinnen finden sich trotz des sommerlichen Wetters sogar immer noch Schneereste.



Wie ein felsiger Wegweiser zeigt uns der Schneeberg in den ersten Tagen die Richtung unseres Weges. Die höchste Erhebung Niederösterreichs und der nördlichste sowie östlichste Zweittausender der Alpen sticht imposant aus seiner Umgebung hervor. Wenn man ein Zwischenziel schon Tage vor dem Überschreiten zu Gesicht bekommt, werden die Distanzen, die man zu Fuß zurücklegen kann wunderbar deutlich.

Das Peilsteinhaus verlassen wir ohne ein konkretes Tagesziel geplant zu haben. Als nächstes Ziel schlägt unser Nordalpenwegführer das Waxeneckhaus vor. Doch diese Etappe scheint uns mit weniger als 20 Kilometern zu kurz für das schöne Wetter. Wir haben beide keine Lust schon am frühen Nachmittag unsere Unterkunft zu erreichen. Dank unserer Trekkingausrüstung bleiben wir spontan und sind nicht allein auf Gasthäuser und Hütten angewiesen.

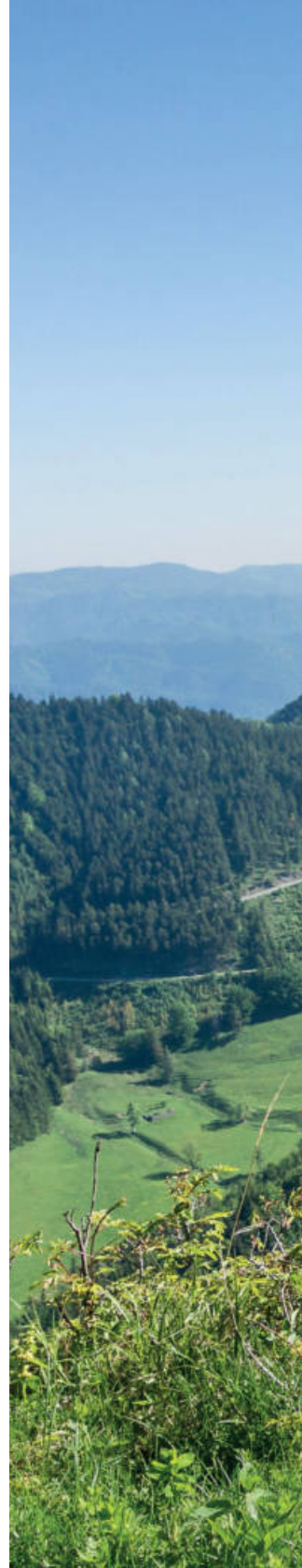
So gehen wir die ersten Etappen entspannt an und wandern nie mehr als 25 Kilometer am Tag. So schonen wir unsere Körper und bekommen einen angenehmen Einstieg in die Alpendurchquerung. Die Zeit für die ganzen langen Etappen wird auf dem Weg zum Mittelmeer sicherlich noch kommen. Zugleich zeigt sich das Wetter auf den ersten 60 Kilometern von seiner besten Seite und lässt Niederösterreich in den schönsten Frühlingsfarben erstrahlen.

Aufstieg zum Schneeberg

Bei Kaiserwetter brechen wir frühmorgens vom Gasthof der Mamauwiese zur Besteigung des Schneebergs auf. Recht steil geht es durch einen schönen Mischwald 300 Höhenmeterempor.

Kurz vor der Edelweißhütte treffen wir auf eine kleine Lichtung. Der Blick zurück offenbart uns den Weg den wir schon gewandert sind. Obwohl wir erst 4 Tage unterwegs sind, ist von Wien und seinem Umland selbst von hier oben nichts mehr zu sehen. Die großstädtische Zivilisation haben wir also schon hinter uns gelassen. Über den Fadensteig erreichen wir nach 2 Stunden schweißtreibenden Aufstiegs den 2076 m hohen Gipfel des Schneebergs. Auf der dortigen Fischerhütte finden wir jedoch dank Christi Himmelfahrt keinen Platz mehr. Mit 3,5 Wanderkilometern wäre diese Etappe aber auch sonst etwas kurz geraten.

Also steigen wir vom Schneeberg wieder ab in Richtung Höllental. Den Klettersteig durch die Weichtalklamm lassen wir im Gegensatz zu einer Einkkehr in der Kienthalerhütte links liegen, und folgen dem Ferdinand-Mayr-Weg hinab ins Tal. Nach Weißbier, Käsespätzle und Topfenstrudel fallen wir ziemlich erschöpft, aber rundum glücklich in eine der Matratzen des Weichtalhauses.







Drei Zinnen
Anfang Juli 2017

Tag 39
Kilometer 716

A hiker is seen from behind, sitting on a rocky mountain trail. They are wearing a black cap, sunglasses, and a large black backpack with a yellow top section. A trekking pole is visible on the left. The background features dramatic mountain peaks and a sky with scattered white clouds.

Drei Zinnen Debakel

In Sexten kommen wir spontan in einer kleinen, aber familiär geführten Pension unter. Obwohl das Frühstück am nächsten Tag zu meiner Freude rein gar nichts mit der typisch italienische Variante zu tun hat, kann ich es kaum erwarten, den Rucksack endlich wieder zu schultern.

Denn heute soll ich zum ersten Mal in meinem Leben die berühmten Drei Zinnen mit eigenen Augen sehen! An unserem ersten Tag in den Dolomiten zeigt sich das Wetter gnädig und schenkt uns sogar ein paar Sonnenstrahlen. Die dolomitische Bergwelt präsentiert sich heute von ihrer kalkhaltigen Schokoladenseite. 1100 Höhenmeter später kann ich mein Glück kaum fassen. Die berühmten Drei Zinnen sind in voller Pracht und von Kopf bis Fuß zu bewundern. Eigentlich ist auch eine Übernachtung auf der Drei-Zinnen-Hütte geplant. Ohne Reservierung an einem Samstag hier einen Lagerplatz zu bekommen, stellt sich im Nachhinein als völlig naiver Gedanke heraus.

Die junge Dame an der Theke versichert uns zudem, dass es ihr auch gleichgültig ist, dass wir Alpenvereinsmitglieder sind. Nachdem die kurze Diskussion über das Abweisen von AV-Mitgliedern auf einer Schutzhütte auch nicht wie gewünscht verläuft, muss erneut ein Alternativplan her. Das Aufziehen von schlechtem Wetter macht Wildcampen relativ unattraktiv. Da auch alle umliegenden Hütten restlos ausgebucht sind, entscheiden wir uns schlussendlich zum Abstieg nach Sexten. Also zurück über den Weg, den wir vor einer Stunde erst gekommen sind...



Eiskalter Sonnenaufgang

Auf dem Gipfel selbst zu übernachten ist etwas ganz Besonderes. Gibt es einem doch die Möglichkeit Ausblicke zu erleben, die zu dieser frühen Stunde den meisten Menschen verwehrt bleiben.

Rocciamelone
Mitte August 2017

Tag 89
Kilometer 1582

Gegen 6 Uhr morgens schälen wir uns aus unseren Schlafsäcken, streifen alle Kleidungsschichten die der Rucksack zu bieten hat über und treten nach draußen. Eiskalte Luft empfängt uns. Die Morgendämmerung ist in vollem Gang und zaubert ein magisches Bild. Der dunkelblaue Nachthimmel weicht so langsam einem orange-roten Streifen am Horizont. Die Silhouetten der Berge in der Ferne sind lila gefärbt.

Die Nacht im Gipfel Bivacco war trotz der großen Höhe überraschend erholsam. Jedenfalls für uns. Die Frau des anderen Pär-

chens hat die Nacht über scheinbar kein Auge zugetan und klagt über große Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und Übelkeit. Für mich klare Anzeichen einer Höhenkrankheit. Unser Rat an sie deshalb, so schnell es ihr möglich ist, ins Tal abzustei-gen.

Nach einem knappen Frühstück packen wir unsere Rucksäcke. Als wir den Weg ins Tal antreten kommen uns die ersten Trailrunner entgegen. Vorbei ist es nun also mit der magischen Stille auf dem höchsten Wallfahrtsberg der Alpen.





Nizza Beach
08. September 2017

Tag 108
Kilometer 1911

Nur noch Meer

Auch die längste Reise findet irgendwann ihr Ende. Noch können wir es nicht richtig begreifen, dass morgen keine weiteren Höhenmeter, keine neuen Landschaften und keine schmalen Bergpfade mehr auf uns warten.

Bald endet der Erdpfad und wir treten aus dem dornigen Unterholz auf die asphaltierten Straßen von Nizzas Vororten. Während wir in zerschlissenen Wanderklamotten durch die schicken Vororte wandern, brausen Porsche, Bentley und Co. an uns vorbei. Das erste Mal seit vielen Monaten sind wir wieder in einer Großstadt. Die Ruhe der einsamen Bergwelt wird gegen Motorenlärm, Hektik und ungewohnte Gerüche eingetauscht.

Bald erreichen wir die Fußgängerzone von Nizza. Hier ist die Reizüberflutung perfekt. Wolken aus Parfüm schweben mir in die Nase und vernebeln die Sinne. Leute mit vollgepackten Einkaufstüten rennen kreuz und quer über die Straße und uns fast über den Haufen. Meine Augen rasen von Schaufenster zu Schaufenster und stehen kaum noch still. So viele Menschen auf einem Fleck sind nach den verlassenem Bergwelten des Piemont und den Seealpen eine Überforderung für uns.

Wir wollen jetzt einfach nur noch die Küste erreichen. Zum Glück lichten sich bald die Häuserreihen

und die Großstadt spuckt uns auf der Promenade des Anglais aus. Nur noch 20 Schritte und wir sind da. Weiter geht es nicht mehr. Am Ende des Kieselstrandes liegt nur noch das Meer. Türkisblau schimmert es vor unseren Füßen.



DIE TOUR IN ZAHLEN

108 Tage unterwegs, davon 94 Wandertage und 14 Pausentage
1911 Kilometer vom Stephansdom in Wien bis zur Promenade des Anglais in Nizza
Rund 100.000 Höhenmeter im Aufstieg und fast ebenso viele im Abstieg
4 Länder: Österreich, Italien, Schweiz und Frankreich
8 Fernwanderwege, vom Nordalpenweg bis zum GR 5
Höchster Punkt: Rocciamelone, 3538 Meter
Längste Tagesetappe: 38,5 Kilometer von Sillian nach Sexten
Größter Tagesaufstieg: 2550 Höhenmeter von Susa nach Usseaux
Weniger als 5 volle Regentage
1 umgeknickter Knöchel, 0 aufgegebene Träume

DANKSAGUNG

Eine Reise wie diese unternimmt man nie alleine. Auch dann nicht, wenn man monatelang nur zu zweit unterwegs ist. Mein größter Dank gilt Claudia. Dafür, dass du jeden dieser 1911 Kilometer mitgegangen bist, an den guten wie an den zähen Tagen. Ohne dich wäre dieses Abenteuer nur halb so schön gewesen.

Danke an unsere Familien, die uns am Comersee mit Geburtstagskuchen und frischem Mut versorgt haben. An unsere Freunde, die uns in Susa besucht haben. An alle Hüttenwirtinnen und Hüttenwirte, Posto-Tappa-Gastgeber und zufälligen Helfer entlang des Weges, die uns aufgenommen, bekocht und mehr als einmal gerettet haben. Und an alle Weggefährten auf dem Südalpenweg, der GTA und dem GR 5 für die geteilten Abende, Geschichten und Gläser Weißwein.

Nicht zuletzt danke an alle Leserinnen und Leser von BergReif, die diese Reise von Anfang an im Netz verfolgt haben. Ohne euch gäbe es dieses Buch nicht.

Wien – Nizza. Zu Fuß über die Alpen.

Texte, Fotografien, Gestaltung und Satz: Alexander Düren

© 2026 Alexander Düren. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder verbreitet werden.

Kontakt: WeitLäufer · Alexander Düren · Hochburger Str. 35 · 79312 Emmendingen

info@weitlaeuer.de · www.weitlaeuer.de

WIEN – NIZZA · ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN

Ein Sommer, zwei Rucksäcke und die längste denkbare Strecke durch die Alpen: von der Wiener Innenstadt bis an die Strandpromenade von Nizza.

108 Tage lang folgen Alex und Claudia den großen Fernwanderwegen des Alpenbogens. Sie überschreiten schneebedeckte Pässe und glühende Asphalttäler, schlafen in Matratzenlagern, Klosterzellen und einer Biwakschachtel auf 3538 Metern, essen sich durch die zwölf Gänge des Piemont und lernen, wie wenig es braucht, um monatelang glücklich unterwegs zu sein.

Dieser Bildband erzählt ihre Reise in Fotografien und Tagebuchtexten. Von der Euphorie des Aufbruchs bis zu dem Moment, in dem hinter einer leichten Linkskurve plötzlich das Meer auftaucht.

WEITLAEUFER.DE

