

Weitwandern auf dem Lechweg: Urlaub im Schneckentempo

Wer zu Fuß geht, ist langsam unterwegs.
Was nach einer Binsenweisheit klingt, ist
in Wahrheit ein Experiment: Entschleunigt
eine Mehrtagestour auch meine Gedanken
und mein Leben? Der 125 Kilometer lange
Lechweg soll mir helfen, das herauszufinden

Motiviert und (noch)
voller Energie: die
Autorin bei ihrer ersten
Weitwanderung



Hektik und Stress – das Leben zischt einfach nur vorbei. Plötzlich ist der Urlaub da und sorgt für eine Vollbremsung. Das Alltagsadrenalin pumpt noch durch unsere Adern. Dabei möchten wir einfach mal an nichts denken müssen und Tempo aus dem Leben nehmen. Die Lösung verspricht ein neuer Trend, der schon viele dazu gebracht hat, das Nichtstun im Liegestuhl gegen eine Auszeit in Wanderstiefeln zu tauschen: das Weitwandern. Urlaub im Schneckentempo, bei dem die Zeit viel langsamer vergehen soll. Dabei kann der Mensch zu sich finden und Kraft schöpfen inmitten der Natur. Das klingt fantastisch. Aber funktioniert das auch bei mir?

Ein Weg zu sich selbst?

Ich sitze am Formarinsee: Smaragdgrün schimmert der kleine Gebirgssee unter der Roten Wand. Deren Name bezieht sich auf ein markantes Band aus rotem Kalk, das quer über den Berg verläuft. Ein Kraftort auf 1793 Metern, der vor einigen Jahren zu „Österreichs schönstem Platz“ gekürt wurde. Jedes Jahr aufs Neue bildet sich der Formarinsee aus dem Schmelzwasser der umliegenden Berge und entwässert unterirdisch über ein Karsthöhlensystem. Hier liegt das Quellgebiet des Lechs, der mich auf den nächsten 125 Kilometern begleiten wird – meine erste Weitwanderung.

Der Lechweg sei „ein Weg zu sich selbst“, behauptet mein 170 Seiten dicker Wanderbegleiter. Und schon ist es vorbei mit dem Vorsatz, einfach mal nichts zu denken: Ich bin in einer Stadt am Lech geboren. Zu welchen Erkenntnissen wird mich die Wildflusslandschaft wohl bringen? Werde ich als ein anderer Mensch



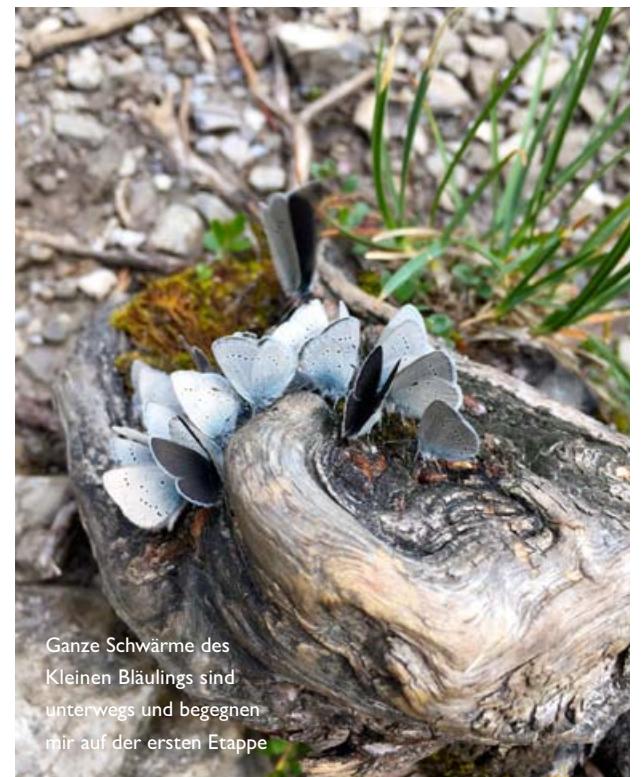
Der Formarinsee, oberhalb von Lech am Arlberg gelegen, ist 2015 von den Zuschauern der ORF-Sendung „9 Plätze – 9 Schätze“ zum schönsten Platz Österreichs gewählt worden. Hier entspringt der Lech...



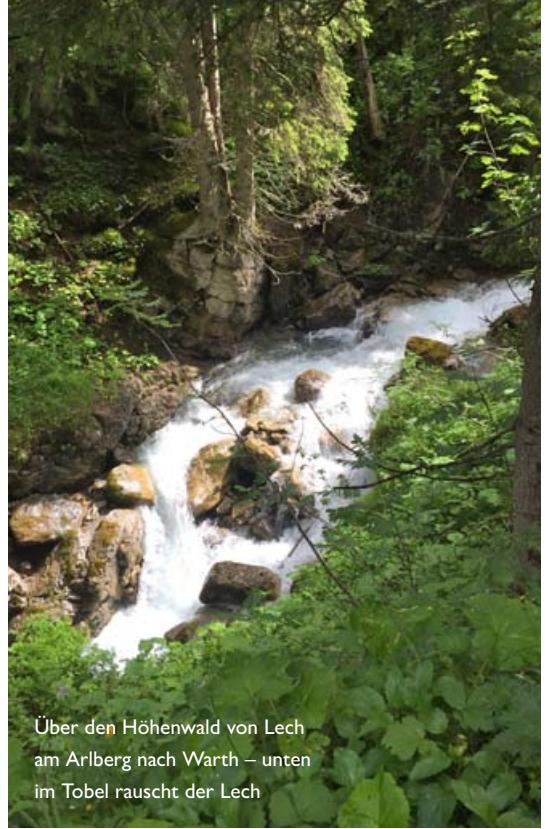
am Ziel ankommen, den Job hinschmeißen und ein neues Leben beginnen? Schweren Gedanken nachhängend passiere ich das erste schwarze „L“ auf weißem Grund, das Zeichen für den Lechweg. Zunächst geht es aber den Formarinbach entlang, der sich erst weiter unten im Tal mit dem Spullerbach zum jungen Lech vereint.

Eigentlich eher zufällig hatte ich den Lechweg ausgewählt – ohne meine persönliche Biografie dabei zu berücksichtigen. Denn die attraktive Route vom Hochgebirge bis ins Alpenvorland verspricht tolle Landschaftserlebnisse. Sie ist ohne Kletter- und Steigpassagen, moderat und nicht zu anspruchsvoll. Und doch ist der Weg herausfordernd genug, um mein erhofftes Ziel zu erreichen: mich gemächlich müde zu wandern, auszubrechen aus dem üblichen Gedankenkarussell, entspannt zu sein im Hier und Jetzt. Sieben Tagesetappen sind zu bewältigen. Es geht vom österreichischen Vorarlberggebiet über die Tiroler Naturparkregion Lechtal und Reutte bis nach Füssen ins südliche Allgäu. Schon bald verdrängen eher banale existenzielle Probleme meine philosophischen Überlegungen über den Sinn des Lebens: Soll ich meine Jacke besser an-

Bitte umblättern



Ganze Schwärme des Kleinen Bläulings sind unterwegs und begegnen mir auf der ersten Etappe



Über den Höhenwald von Lech am Arlberg nach Warth – unten im Tobel rauscht der Lech



Ein Wildfluss, der auch sanft sein kann

Nicht immer kann man den Lech vom Weg aus sehen. Im ersten Streckenabschnitt schlängelt sich der Wildfluss durch eine faszinierende Tobellandschaft. Zwischen Warth und Steeg hat er sich tief in das Kalkgebirge gefräst, danach fließt er in einem Kastental durch sein eigenes Schwenmland. Vor allem im Winter führt er nur wenig Wasser, sodass man im Naturpark Tiroler Lech, seit 2004 unter Naturschutz, dann das Gefühl hat, in einer Steinwüste zu stehen. Weiter unten im Tal rückt der Weitwanderweg immer wieder nahe an den Fluss heran. Am Lechfall in Füssen zeigt der Gebirgsfluss ein letztes Mal seinen wilden Ursprung, bevor er von den Staumauern des Forggensees endgültig gebändigt wird.



Von Holzgau kommend geht es über das Landschaftsjuwel Schigge nach Elbigenalp. Der Wanderweg verläuft hier auf halber Höhe mit traumhaftem Blick ins Tal

Kramat – ein hochprozentiges Mitbringsel vom Lechweg

Direkt am Lechweg im Schnitzendorf Elbigenalp ist der „Lechtaler Haussegen“ daheim, die erste und einzige Schaubbrennerei im ganzen Lechtal. Alles geschieht hier in Handarbeit: das Ernten des Obstes, das aufwendige Graben von Enzian und Blutwurz, das Einmaischen und Destillieren. Vor allem aber ist es die Experimentierfreude, die den Betrieb von Melanie und Mario Huber ausmacht. Das zeigt sich beim Bergheubrand, für dessen Herstellung einem Apfelbrand aromatische Bergwiesenkräuter beigemischt werden. Oder auch beim Kramat, was im Dialekt „Wacholder“ bedeutet und andeutet, um was es sich handelt: Gin, in diesem Fall verfeinert durch Zitronenmelisse, und andere Kräuter wie Meisterwurz, Thymian und Rosmarin (www.lechtaler-haussegen.at).

Der Kramat ist eines von neun offiziellen Lechweg-Produkten, die am Weg verkostet oder als Mitbringsel erworben werden können. Es gibt eine Lechweg-Seife auf Basis von Wacholderholz, einen Lechweg-Brettlkäs, der traditionell auf Brettern aus Tiroler Bergfichten reifen darf, oder das Lechlüfterl, gepökeltes und anschließend luftgetrocknetes Fleisch, das bis zu zehn Wochen Zeit hat zu reifen. Infos zu allen Produkten: www.lechweg.com

Fotos: Andrea Buchmann (4), Werner Hechberger, TVB Lechtal

lassen oder in den Rucksack stopfen? Warum ist meine Wanderhose plötzlich nicht mehr wasserdicht? Und wann kommt endlich das nächste Gasthaus? In dieser konkreten Situation war die höchste Metzgerei Vorarlbergs im Walserdorf Warth, wo es die weltbeste Leberkässemmel und einen unglaublich guten Nussschnaps gibt, nahezu lebensrettend. Es ist fast klischeehaft, in einer Wandergeschichte über das Wetter zu schreiben. Doch tatsächlich rücken der ständige Wechsel von Sonne, Regen (und Hagel), aber auch die überraschend niedrigen Temperaturen, die mich bereuen lassen, keine Handschuhe dabeizuhaben, alle anderen Probleme in den Hintergrund. Zumaldest muss ich nicht mehr an die Arbeit denken. Ein Fortschritt!

Nach drei Tagen geistig angekommen

Hinter Warth verlasse ich Vorarlberg und betrete Tiroler Boden. Mein Gepäck wird in der Zwischenzeit – wie übrigens auf allen Etappen – mit dem Auto über die Bundeslandsgrenze gebracht und erwartet mich in der Pension, wo mich die Hausherrin nicht mehr im Walser Dialekt, sondern auf „Lechtlerisch“ begrüßt. Zu Hause habe ich gefühlt alles, was ich an Funktionskleidung besitze, in den Koffer gestopft: lange und kurze Hosen, T-Shirts, Fleece- und Regenjacke, hohe Wanderstiefel und ein paar feste Turnschuhe, damit sich die Füße auch mal entspannen können. Unterwegs ist eine neue Regenhose dazugekommen. Ein weiterer Vorteil des Lechwegs: Er führt nicht nur durch wilde Natur, sondern immer wieder auch durch nette Örtchen mit Freibädern zum Ausruhen, Wirtshäusern zum Einkehren und mit Geschäften, in denen man seine mangelhafte Aus-

rüstung ergänzen kann. In der Früh bleibt aber die Qual der Wahl, mit welchen Kleidungsstücken man für die nächste Tagesetappe wohl am besten gerüstet sein wird.

Es dauert drei Tage, bis sich meine Gelenke an das Weitwandern angepasst haben, bis alle Kleiderprobleme gelöst sind und ich endlich das Gefühl habe, am Lechweg angekommen zu sein. Meditativ setze ich einen Schritt vor den anderen, genieße selbst die Bergauf-Etappen, die mich ins Schwitzen bringen. Doch die ungewohnte Belastung fordert schließlich ihren Tribut: Der darauffolgende Tag beginnt mit Halsweh. Ich bin unfit und wirke auch äußerlich arg zerknittert. Wie gerne wäre ich noch einen Tag länger in Holzgau mit seinen hübsch bemalten Häuserfassaden geblieben. Doch der Zeitplan meiner Wanderpauschale, die ich bewusst gewählt hatte, um es mir bei meinem Entschleunigungsprojekt bequemer zu machen, sieht keine Pause vor. Einen Tod muss man wohl sterben ...

Nicht immer ist der Lech vom Weg aus sichtbar, manchmal hört man ihn nur in der Tiefe rauschen. Doch am fünften und sechsten Tag geht es direkt am Fluss entlang – und ich kann endlich direkten Kontakt aufnehmen. Ich halte meine Füße in das Wasser mit der charakteristischen Farbe

Bitte umblättern



Das hübsche Holzgau mit seinen reich verzierten Häuserfassaden. Wie gerne wäre ich hier noch einen Tag länger geblieben ...





Auf der Johannesbrücke bei Weissenbach hat man einen tollen Blick auf den wilden Lech. Die ausgedehnten Schotterbänke erreichen hier Breiten von mehreren Hundert Metern

und spüre ein Glücksgefühl, das mich angesichts der Bilderbuchlandschaft um mich herum durchströmt. Das leuchtende Türkis verdankt der Lech übrigens dem hohen Gehalt an Mineralien und seiner niedrigen Wassertemperatur. Es riecht nach Italien, und der Kiefernwald erinnert an schöne Urlaube in der Kindheit. Im Augenwinkel nehme ich gerade noch eine Bewegung wahr: Es ist eine der seltenen Schnarrschrecken. Das zehn Zentimeter große Insekt findet auf den Schotterbänken optimale Lebensbedingungen – das habe ich tags zuvor im Naturparkhaus gelernt, das bei Elmen auf einer 87 Meter langen Klimmbrücke über dem Flussbett thront.

Und wie fällt das Fazit aus?

Vielleicht liegt es an den strukturierten Tagen, die von den Grundbedürfnissen Essen, Trinken, Schlafen geprägt sind, dass die Woche wie im Flug vergangen ist. Kaum zu sagen, welches Wegstück am schönsten war. Vielleicht sogar die letzte, anstrengendste Etappe. Höhepunkt an diesem unglaublich heißen Tag, an dem ich von aggressiven Bremsen verfolgt wurde und fast alle Gastwirtschaften unterwegs geschlossen hatten, war der Sprung in den Alpsee mit den Königsschlössern im Hintergrund.

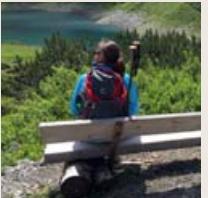
Meine Erkenntnis: Ich gehe lieber bergauf, geradeaus ist mir auf Dauer zu eintönig. Ein zufällig im Rucksack entdeckter Apfel kann unglaubliche Kräfte freisetzen. Und Zeit – die spielt irgendwann einfach keine Rolle mehr.

Andrea Buchmann



Unterwegs auf dem Lechweg: Tipps und Infos

- **Der Lechweg entsteht:** Schon vor 15 Jahren hatte man im Lechtal die Idee für eine Art „Panoramaweg“, doch mit 13 Tourismusämtern zwischen Steeg und Reutte schien das kaum unter einen Hut zu bringen. Dann waren auch die Orte Lech und Füssen interessiert, und alle waren sich plötzlich einig: „Das machen wir!“ Gleich wurde begonnen, an der Wegführung zu arbeiten – bis man einen Experten dazuholt, der das alles gar nicht gelungen fand. Der Weg rückte daraufhin näher an den Fluss und wurde „kuriert“. Nicht inszeniert, das war allen wichtig. Mal führt die Route nun hinauf in die Höhe, mal geht er in die Orte hinein. Immer moderat und nicht zu alpin – im Mittelpunkt die Wildflusslandschaft, die im nördlichen Alpenraum einmalig ist.



Fotos: Andrea Buchmann; Karte: geomaps.de

- **Wegverlauf und Etappen:** Der Lechweg führt von seiner Quelle nahe des Formarinsees im österreichischen Bundesland Vorarlberg bis hin zum Lechfall in Füssen im Allgäu. Die insgesamt 125 Kilometer können je nach Kondition und persönlicher Vorliebe in sechs, sieben oder acht Tagesetappen aufgeteilt werden. Der gesamte Weg kann nur zwischen Ende Juni und Anfang Oktober begangen werden. Wer früher starten möchte, kann die verkürzte Variante von Steeg bis Füssen wählen. Hier beginnt die Wandersaison schon ab Mai.

- **Wandern mit Pauschale und ohne Gepäck:** Es gibt drei Möglichkeiten, den Lechweg zu planen. Man lässt sich die Wanderung über einen Reiseveranstalter organisieren, der auch die Unterkünfte bucht und für den Gepäcktransport sorgt. Oder man bucht die Unterkünfte vorab selbst. Oder man geht einfach drauf los, was in Bezug auf die Unterkunftssuche vor allem für Gruppen in der Hochsaison stressig werden kann. Wer die Unterkünfte vorab gebucht hat, kann den Gepäcktransport-Service am Lechweg in Anspruch nehmen (10 Euro pro Etappe).

- **Alle wichtigen Informationen** über Wegverlauf, Etappen, Literatur, Gastgeber und Buchungsmöglichkeiten gibt es auf www.lechweg.com



Stadtührung durch Füssen: Über der Altstadt thront das ehemalige Benediktinerkloster St. Mang. Vom Fenster aus geht der Blick zurück in die Alpen, wo der Lech seinen Ursprung hat



Forggensee

BAYERN

Füssen

Lechfall

Alpsee

Reutte

Weissenbach

Lech

Vorderhornbach

Stanzach

Elmen

Häselgehr

Elbigenalp

Holzgau

Bach

Warth

Steeg

Lech am Arlberg

Formarinsee

TIPP

Lechschenken für Nicht-so-weit-Wanderer

Auch links und rechts des Lechwegs gibt es viel zu entdecken: seltene Libellen, Auen und Bergwald, Wasserfälle, beeindruckende Burg- und Festungsanlagen. Deshalb sind zusätzlich zum Hauptweg acht Lechschenken hinzugekommen.

Die Halbtags- und Tagestouren sind für alle, denen ein klassischer Weitwanderweg zu lang ist – die aber trotzdem ein intensives Naturerlebnis am Lech suchen.