

Aargauer Zeitung

abo+ WANDERN

«Hitze und Schmerz – aber wunderschöne Wege»: Wie eine AZ-Mitarbeiterin den grenzüberschreitenden Wandermarathon erlebte

Bei Temperaturen bis zu 35 Grad fand der grenzüberschreitende Wandermarathon statt. Trotz Hitzewarnungen wagten sich über 130 Teilnehmende auf die Strecke mit Start und Ziel in Laufenburg. Darunter war auch AZ-Reporterin Andrea Worthmann, die unterwegs so einiges erlebte.

Andrea Worthmann

20.08.2023, 16.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**

Vor zwei Jahren war ich schon als Berichterstatteerin vor Ort, als die wanderfreudige Meute gestartet ist und konnte mir nicht vorstellen, eine so lange Strecke zu wandern. Diesmal wollte ich es dann aber doch selbst probieren. Naja, nicht ganz. Ich entschied mich für die halbe Strecke, also 21 Kilometer. Auch diese Option wurde angeboten. Der Entschluss war also gefasst und erst danach habe ich erfahren, dass die Streckenführung dieses Mal andersherum geplant war.

Als ungeübte Wanderin viel vorgenommen

Zuerst 21 Kilometer auf der deutschen Seite, danach das gleiche auf Schweizer Seite. Ich war, aufgrund der ersten Veranstaltung, davon ausgegangen, die Schweizer Seite

zu erwandern. Gemäss meiner Erinnerung war die nicht ganz so schwer und hatte weniger Höhenmeter. Ich sprach mit Thomas Sell, Organisator des grenzüberschreitenden Wandermarathons. Meine Idee: Ich fange auf Schweizer Seite an und wandere den zweiten Teil.



AZ-Mitarbeiterin Andrea Worthmann nahm bei Temperaturen von über 30 Grad am grenzüberschreitenden Wandermarathon teil.

Bild: Andrea Worthmann/Aargauer Zeitung

Er empfahl mir allerdings, die normale Streckenführung zu absolvieren. Aus guten Gründen, denn ich bin keine geübte Wanderin. Beim ersten Anstieg sei es noch kühl, so Sell, und ich noch frisch. Danach ginge es eher bergab bis zum Zwischenziel. Die zweite Hälfte sei eher sonniger und habe mehrere Anstiege. Ich hörte auf seinen Rat.

Weiterlesen nach der Anzeige

Ich würde mich nicht als Couchpotato bezeichnen, ab und zu gehe ich auch längere Strecken und täglich mit dem Hund eine grosse Runde. Wanderungen mit solchen Steigungen finden aber bei mir eher selten bis nie statt, schon gar nicht in der Länge. Der halbe Fricktaler Höhenweg mit 30 Kilometer Länge liegt mehr als 15 Jahre zurück. Mein innerer Schweinehund war also geweckt und wollte überwunden werden.

Zu den ersten Höchstleistungen gezwungen

Ich war parat und ausgeschlafen. Am Vortag legte ich mir meine Wanderkleidung raus. In der Früh packte ich dann den Rucksack, entstaubte die Wanderstöcke und machte ich mich auf den Weg zum Start. Dort war schon ein munteres Gewusel und die ersten gingen bereits los. Es dauerte ein bisschen, bis ich meine Startnummer hatte.



Kurz vor dem Start tummeln sich frühmorgens die Wanderwilligen auf der Laufenbrücke.

Bild: Andrea Worthmann/Aargauer Zeitung

Ich machte mir nichts vor: Ich wusste, dass ich eine langsame Wanderin bin, deshalb hatte ich mich entschieden, allein zu gehen; wollte auch die Eindrücke ohne Ablenkung aufnehmen. So ging es dann los, sachte bergauf, bis bei Rotzel eine kurze, aber steile Steigung, meine Lunge und meine Beine zu ersten Höchstleistungen zwang.

Zwei Frauen aus Solothurn, von denen ich in einem kurzen Gespräch erfuhr, dass sie auch den Halbmarathon machen wollten, waren noch hinter mir, holten dann aber auf. Nun bin ich tatsächlich das Schlusslicht, dachte ich.



Die Strecke war gespickt mit schönen Aussichten wie hier in Albtal auf der deutschen Seite der Route.

Bild: Andrea Worthmann/Aargauer Zeitung

War meine Idee wirklich so gut?

Nach dem ersten Anstieg, überlegte ich kurz, ob meine Idee wirklich so gut war. Die Landschaft und die Vielfalt der Wege überzeugte mich aber, trotzdem spürte ich meine Füße und auch meine Hüfte bereits nach gut acht Kilometern. Endlich erreichte ich die erste Verpflegungsstation. Das bedeutete gleichzeitig: Die Hälfte der Strecke habe ich bereits in der Tasche und auch der höchste Punkt mit 715 Höhenmetern war geknackt.

Ein Marathon, der es in sich hat



Der erste grenzüberschreitende Wandermarathon fand 2021 statt und wurde von Thomas Sell für diese Region ins Leben gerufen. Vor zwei Jahren absolvierten rund 100 Wanderwillige den Marathon. Die ersten 21 Kilometer auf Schweizer Seite im Fricktal, die anderen 21 Kilometer auf deutscher Seite im Hotzenwald. Start und Ziel ist die Laufenbrücke in Laufenburg. In diesem Jahr wurde der Streckenverlauf umgedreht. Erst wurde im Hotzenwald, dann im Fricktal gewandert. 12 Stunden waren angesetzt. Auch war es möglich, nur die halbe Strecke zu laufen und dann mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück nach Laufenburg zu fahren. Die Veranstaltung wurde organisiert durch den Schwarzwaldverein Görwilh unter der Leitung von Wanderführer Thomas Sell und seiner Frau Eva Strittmatter in Zusammenarbeit mit Aargauer Wanderwege. Gemeinsam mit rund 30 Helferinnen und Helfern wurden beim Start über 130 Wanderwillige abgefertigt und mit Proviant versorgt. Von dort ging es auf deutscher Seite durch das Andelsbachtal nach Rotzel, dann hoch nach Oberwihl auf gut 700 Höhenmeter. Über Tiefenstein und durch das Albtal runter nach Albbruck. Dort wurde der Rhein überquert und über Schwaderloch nach Wil marschiert. Weiter über Gansingen und Obersulz zurück nach Laufenburg. In diesem Jahr haben sich 158 Personen angemeldet, 135 sind gestartet und 15 davon haben den Halbmarathon absolviert. Einige wenige brachen aufgrund der grossen Hitze nach 30 Kilometern ab. (awo)

Kurz danach eine schöne Weitsicht und ab in den Wald. Mittlerweile brannte die Sonne ziemlich, aber der Wald war angenehm schattig. Am Gasthaus Fischerhütte traf ich wieder auf die beiden Frauen, die eine Eiskaffeekektion assen. Ich liess mich schnell vom Gleichen überzeugen. Von da an liefen Brigitte, Ursula und ich frisch gestärkt gemeinsam weiter.



Schroffe Felsen säumen am schmalen Pfaden den Albsteig.

Bild: Andrea Worthmann/Aargauer Zeitung

Wir hatten in etwa das gleiche Tempo und redeten auch nicht ständig. Bei Steigungen lief jede von uns ihr Tempo und oben angekommen, fand man sich wieder zusammen. Mittlerweile sehnte ich das Ende der Tour herbei. Meine Füsse schmerzten bei jedem Schritt, ebenso meine Körpermitte. Unsere letzte Etappe durch das Albtal war wunderschön, zog sich aber in die Länge.

Fazit: Hitze, Schmerz und wunderschöne Wege

Geschafft! Dann nach sechseinhalb Stunden haben wir als Schlusslichter die zweite Verpflegungsstation in Albbruck und den Endpunkt des Halbmarathons erreicht. Das Helferteam gratulierte und freundlich, auch wenn sie lange warten mussten.

Für mich unvorstellbar, noch weitere 21 Kilometer zu gehen. Die durchwanderte Landschaft war abwechslungsreich und wunderschön. Ich könnte mir durchaus vorstellen, in der Gegend nochmals zu wandern oder auch Teile der Schweizer Strecke zu erkunden, aber nicht in einem Stück. Das klimatisierte Postauto, in dem wir von Schwaderloch zurück nach Laufenburg fahren, war eine Wohltat.