

Christine Thürmer Laufen. Essen. Schlafen.

Leseprobe

[Laufen. Essen. Schlafen.](#)

von [Christine Thürmer](#)

Herausgeber: Piper Verlag



<https://www.unimedica.de/b23511>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



21. April 2004

Mexikanische Grenze, CA

Trailkilometer 0

Es ist stockdunkel draußen, ich bin nervös, und mir ist schlecht. Ich sitze in einem Pick-up und bin auf dem Weg von San Diego zur mexikanischen Grenze. Im Scheinwerferlicht des Wagens erkenne ich staubige Sträucher und Büsche. In der Ferne tauchen ein paar Cholla-Kakteen auf. Von San Diego, im Süden von Kalifornien, bis nach Campo sind es knapp achtzig Kilometer auf Asphalt. Von dort rumpeln wir die letzten Kilometer bis zum Grenzzaun auf einem unbefestigten und mit Schlaglöchern übersäten Feldweg entlang. Unser Ziel ist der südliche Terminus des Pacific Crest Trails, eines Wanderweges, der auf 4277 Kilometern von Mexiko nach Kanada führt.

Zusammengepfercht sitze ich mit zwei anderen Langstreckenwanderern auf der Rückbank und werde bei jedem Schlagloch gegen einen meiner Sitznachbarn geworfen. Die staubige, trockene Luft kratzt mir im Hals, und das Gerüttel schlägt mir zusätzlich auf meinen ohnehin schon flauen Magen. Nach einer für mich sehr unruhigen Nacht sind wir bereits um 4.30 Uhr in San Diego losgefahren – ohne Frühstück.

Am Steuer unseres Wagens sitzt Robert Riess. Er ist Lehrer in San Diego, und in seiner Freizeit hilft er den Wanderern auf ihrem Weg von Mexiko nach Kanada. Heute bietet er uns einen »Shuttle-Service« zum Startpunkt des Weges an der mexikanischen Grenze. Meine Wanderkollegen könnten unterschiedlicher nicht sein. Auf dem Beifahrersitz vor mir sitzt John aus England, ein hemmungsloser Raucher. Er wirkt alles andere als sportlich und bringt mindestens zehn Kilogramm Übergewicht auf die Waage. Ganz offensichtlich hat er sich seit seinem Abflug aus London auch nicht mehr rasiert. Die beiden amerikanischen College-Kids Matt und Ben auf der Rückbank neben mir scheinen dagegen dem Magazin Men's Health entsprungen zu sein. Sie sind muskulös, haben kein Gramm Fett am Körper und sind braun gebrannt wie kalifornische Surferboys.

Wir alle wollen von Mexiko nach Kanada wandern. Erst gestern haben wir uns bei Robert kennengelernt. Oder besser gesagt an Roberts Swimmingpool, neben dem wir unser Iso-matten-Camp aufschlagen durften. Dank dieses Open-Air-Lagers konnte ich nachts den Sternenhimmel betrachten, während ich verzweifelt versuchte, etwas Schlaf zu finden.

Robert spürt meine Anspannung, und als er mein blasses Gesicht sieht, versucht er, mich zu beruhigen: »Mach dir keine Sorgen! Du hast nur Panik vor dem Trail. Das legt sich bald. Spätestens wenn du die ersten Schritte gegangen bist.«

»Im Moment habe ich das Gefühl, dass die ganze Idee mit dem Trail einfach nur bescheuert ist. Ich habe realistischweise doch keine Chance, es von Mexiko nach Kanada zu schaffen – ich hab ja kein bisschen trainiert für den Trail«, jammere ich und bemühe mich, tief in den Bauch zu atmen, um meiner Übelkeit Herr zu werden.

Robert fährt Slalom um zwei weitere große Schlaglöcher und versucht, mich auf seine Art zu trösten: »Seit fünf Jahren fahre ich Wanderer auf den Trail. Nur ein Drittel der Leute, die hier starten, wird jemals in Kanada ankommen. Aber gerade du hast statistisch gesehen die größte Chance, es bis dorthin zu schaffen: Du bist eine Frau, und du bist allein. Solo-Frauen sind am besten vorbereitet, und vor allem müssen sie niemandem etwas beweisen.«

»Frauen sollen die besseren Langstreckenwanderer sein?«, entfährt es John ungläubig, während er fröstelnd die Heizung noch ein bisschen höher dreht. Draußen hat es jetzt kurz vor Sonnenaufgang gerade mal vier Grad Celsius. Erst tagsüber wird das Thermometer hier sicherlich auf dreißig Grad Celsius klettern.

»Die meisten Männer laufen den Trail, um sich selbst und vor allem ihrer Umgebung etwas zu beweisen. Sie wollen immer mit den anderen mithalten oder am besten noch schneller sein und hören dabei nicht auf die Signale ihres Körpers. Sie laufen zu schnell und zu viel – und müssen dann verletzungsbedingt frühzeitig abbrechen. Frauen hören auf die Signale und haben eine deutlich niedrigere Verletzungsquote«, erklärt Robert und scheint sich seiner Sache sehr sicher zu sein.

Darauf herrscht erstauntes Schweigen im Wagen. Wir alle müssen Roberts Ansage erst einmal verdauen. Ich nehme noch ein paar tiefe Atemzüge.

Mit einem Blick auf Matt und Ben legt Robert noch eine Schippe drauf: »Der Erfolg auf dem Trail hängt zu achtzig Prozent von mentalen Faktoren ab und nur zu zwanzig Prozent von deinem körperlichen Zustand. Eine Strecke von über 4000 Kilometern musst du vor allem mit dem Kopf bewältigen – der Körper zieht dann schon nach.«

Ich merke, wie sich mein Magen etwas entspannt. Ein Fahrzeug kommt uns aus der Dunkelheit entgegen: U.S. Border Patrol. Robert hebt grüßend die Hand und lässt den Wagen langsam passieren. Die Grenzschützer winken freundlich zurück.

Auf einmal bringt Robert den Wagen zum Stehen und zieht die Handbremse an. Vor uns erblicke ich einen langen Wellblechzaun. Wir sind also an der mexikanischen Grenze angekommen. Steifbeinig und etwas benommen steigen wir aus dem Auto, und Robert hilft uns, unsere Rucksäcke aus dem Kofferraum zu hieven. Es riecht nach Salbei, ein Duft, den der Wüstenbeifuß verströmt. Und es ist noch dunkel und verdammt kalt. Als Robert mich zum Abschied umarmt, habe ich wieder weiche Knie. Nun ist es so weit. Er zwinkert mir noch einmal aufmunternd zu, für die Jungs gibt es ein kumpelhaftes Schulterklopfen, und schon bricht er auf. Er muss pünktlich vor Schulbeginn zurück in San Diego sein. Ich schaue den Rücklichtern seines Wagens hinterher und fühle mich plötzlich sehr einsam.

Als der Pick-up nicht mehr zu sehen ist, spüre ich die Stille förmlich und blicke mich erst einmal um. Das Ende der Vereinigten Staaten sieht hier nicht gerade verheißungsvoll aus: eine staubtrockene Gegend, verziert mit verdorrten Büschen und ein paar jämmerlichen Kakteen. Ein breiter Sandweg führt an dem fast drei Meter hohen Grenzzaun entlang. Mexiko lässt sich nur erahnen. Reifenspuren verraten, dass die U.S. Border Patrol hier wohl häufig unterwegs ist. Schnurgerade zieht sich der Grenzstreifen durch die hügelige Landschaft und wirkt wie eine hässliche Narbe. Am Horizont geht zaghaft die Sonne auf und taucht alles in ein surreales, orangefarbenes Licht.

Matt und Ben können vor lauter Kraft und Tatendrang nicht mehr an sich halten und rennen nach einem kurzen Startfoto sofort los. »Hey, wir sehen euch später auf dem Trail«, verabschieden sie sich und verschwinden bald als hüpfende Farbkleckse in der braunen Landschaft.

Ich stütze mich auf meine Trekkingstöcke und schaue den beiden nachdenklich hinterher. Bis jetzt war der Pacific Crest Trail für mich vor allem ein tolles Planspiel und eine faszinierende Idee gewesen. Drei Monate lang hatte ich meine Ausrüstung optimiert, Unterlagen studiert und die Logistik rund um mein Vorhaben geplant. Zahlen, Daten, Fakten – das war meine

Welt. Und irgendwie war es mir dabei gelungen, die körperliche Komponente dieser Wanderung auf ein reines Rechenspiel zu reduzieren, das ich nun mantramäßig in meinem Kopf wiederhole, um meinem immer noch flauen Magen und meinen weichen Knien etwas entgegenzusetzen: Der PCT ist 4277 Kilometer lang. Die Saison dauert nur etwa fünf Monate. Ich habe also gut 150 Tage Zeit. Abzüglich eines Ruhetags pro Woche ergibt das 130 Lauftage – und einen Tagesschnitt von 32,9 Kilometern. Ich werde also jeden Tag 33 Kilometer laufen müssen, fünf Monate lang. In der kühlen Morgenluft nehme ich erneut einen tiefen Atemzug.

Hier neben dem Grenzzaun fühlt sich alles anders an als zu Hause in Deutschland. Dort waren es nur Ziffern auf dem Papier. Jetzt starre ich in die schier endlose Landschaft vor mir, und die Zahlen bekommen ein erschreckend konkretes Gesicht. Aus schöner Theorie ist knallharte Realität geworden. Und ich bin mir überhaupt nicht sicher, ob mir diese gefällt.

John scheint es ähnlich zu ergehen wie mir, und in stiller Übereinkunft zögern wir den unvermeidlichen Aufbruch noch ein wenig hinaus. Wir kramen in unseren Rucksäcken, cremen Gesicht und Hände vorsorglich mit Sonnencreme ein und schießen Dutzende von Fotos vor dem kleinen PCT-Denkmal: Fünf eher unscheinbare, weiß gestrichene Holzpfeiler mit der Aufschrift »Pacific Crest National Scenic Trail – Southern Terminus« markieren den Beginn eines der längsten Wanderwege der Welt. Ich setze mich auf den niedrigsten der fünf Pfosten und lächle tapfer in die Kamera, während John mich von allen Seiten fotografiert.

Als ich anschließend die Aufnahmen meiner Handykamera betrachte, schaue ich auf mich wie auf eine Fremde: Da stehe ich, in neuen schwarzen Turnschuhen, einer total sauberen beige Trekkinghose und einer dunkelblauen Jacke. Um den Hals ein gelbes Bandana und auf dem Kopf eine Baseballkappe. Nur der vollgepackte schwarze Rucksack und die Trekkingstöcke weisen mich als Wanderin aus. Irgendwie wirke ich mit dieser nagelneuen Ausrüstung total fehl am Platz. John raucht neben mir seine dritte Zigarette und sieht dabei immerhin noch deplatziertes aus als ich.

Ein herannahendes Auto erlöst uns von dem drohenden Aufbruch. Es entsteigt ein quietschsauberes amerikanisches Pärchen um die zwanzig, gefolgt von einem Elternpaar.

»Na, wollt ihr auch den PCT laufen?«, fragt John die Neuankömmlinge.

Das junge Paar strahlt über das ganze Gesicht. »Ja, aber nur den Teil in Kalifornien. Dann müssen wir wieder aufs College.«

Die Eltern haben die Kids also nur hierher gefahren und fragen nun mit stolzgeschwellter Brust: »Könnt ihr vielleicht ein Foto von uns allen für das Familienalbum machen?«

John übernimmt die Kamera, stellt sich in Position und fordert die Familie zu einem freundlichen Lächeln auf. »And now you all say – SEX!«, bittet er sie höflich. Vier Gesichtszüge entgleisen angesichts seines sonnigen britischen Humors. Statt breitem Grinsen ziert ein gequältes Lächeln die vier Gesichter. Es fällt mir sehr schwer, nicht laut loszulachen.

Nachdem die Eltern bereits wieder im Auto auf dem Weg nach Hause sind und der jungdynamische Wandernachwuchs auf dem Trail entschwinden ist, hängen John und ich immer noch unentschlossen am Grenzzaun herum.

»Wollen wir heute zusammen losgehen?«, frage ich ihn schließlich. »Ich meine, du hast es ja sicherlich auch von den anderen Wanderern und Robert gehört: So direkt an der Grenze soll

es hin und wieder zu Zwischenfällen mit Schleuserbanden und Drogenschmugglern kommen. Das könnte allein gefährlich werden.«

John sieht das genauso und drückt seine vierte Zigarette aus. »Die werden wohl eher nachts im Schutz der Dunkelheit unterwegs sein. Lass uns heute bis zum Lake-Morena-Zeltplatz gehen. Dort werden so viele Camper sein, dass wir bestimmt keine Probleme haben werden.«

Er steht auf und klopft sich den Staub von den Hosen. Dann sieht er mich dreckig grinsend an: »Im Übrigen ist es mit den Schleusern und den Drogenhändlern wie mit den Bären. Ich muss nur schnell genug davonrennen.«

Verwirrt stehe ich ebenfalls auf: »Das ist doch Quatsch. Bären rennen doch viel schneller als jeder Mensch. Denen kannst du nicht davonlaufen.«

»Darum geht es ja gar nicht«, erklärt John mir freudestrahlend. »Ich muss nur schneller laufen als du. Dann frisst der Bär dich statt mich.«

Gut, dass wir das geklärt haben ...

Es ist mittlerweile sieben Uhr und ziemlich warm geworden. Wir müssen nun wirklich los. Der Moment, auf den ich fast vier Monate hin geplant habe, ist gekommen: Ich schultere meinen Rucksack und betrete langsam den vierzig Zentimeter breiten Fußpfad namens Pacific Crest Trail, der für die nächsten fünf Monate mein Zuhause sein wird. Die ersten Schritte sind noch zögerlich. Alles ist ungewohnt: die Last auf dem Rücken, die neuen Schuhe, die Trekkingstöcke.

»John, wie viel Wasser hast du dabei?«, frage ich nach einer halben Stunde, während ich die Gegend nach etwas Grünem absuche. Aber so weit das Auge reicht, sehe ich nur staubiges Gestrüpp.

»Vier Liter«, antwortet John, der dicht hinter mir läuft. »Meinst du, das reicht?«

Genau dieselbe Frage stelle ich mir auch: »Ich habe auch nur vier Liter. Das muss reichen.«

Die nächste verlässliche Wasserquelle ist der Lake-Morena-Campingplatz – 32 Kilometer entfernt. Bis dahin gibt es keine Auffüllmöglichkeit, denn die kleinen saisonalen Rinnsale sind zu dieser Jahreszeit bereits ausgetrocknet.

»Das heißt, wir müssen heute Abend oder spätestens morgen Vormittag den Campingplatz erreichen«, spricht John das Unvermeidliche aus. Keiner von uns beiden will ernsthaft über die Alternative nachdenken. Was, wenn wir uns verletzen oder uns verlaufen? Die nächsten Minuten sagt keiner ein Wort. Der kühle Swimmingpool in Roberts Haus in San Diego scheint plötzlich Lichtjahre entfernt.

Schritt für Schritt entfernen wir uns von der mexikanischen Grenze und dringen immer tiefer in die staubige Ungewissheit vor. Der schmale Weg wird zu einer überdimensionalen Nabelschnur, und ich frage mich besorgt, was wir tun sollen, wenn er einfach endet – so mitten im Nichts. Hier gibt es keine Wegmarkierungen. Die niedrigen Büsche und Sträucher haben vor allem eines gemeinsam: Sie haben Stacheln, Dornen oder Nadeln, die erbarmungslos kratzen oder stechen. Bald schon bin ich froh um meine schützenden Gamaschen, und ich bleibe tunlichst in der Mitte des schmalen Pfads.

Wir laufen Stunde um Stunde, und die Sonne steigt erbarmungslos immer höher. Sie treibt mir den Schweiß auf die Stirn. Langsam komme ich in der Wirklichkeit an: Ich bin tatsächlich

unterwegs auf dem PCT! Ich bin hier nicht im Urlaub, sondern werde die nächsten Monate auf diesem Trail verbringen. Mein Magen hat sich inzwischen entspannt, meine Schritte werden sicherer, und ich finde mein Tempo. Wie Robert Riess es vorausgesagt hat: Meine Zuversicht wächst mit jedem Schritt. Ich genieße die fremdartige Landschaft, die Luft, sogar Johns Gesellschaft. Ich komme innerlich zur Ruhe und füge mich ins Unvermeidliche: Jetzt muss ich laufen, laufen, laufen.

Um zwei Uhr nachmittags erreichen wir unser erstes Ziel: Hauser Creek. Erwartungsgemäß ist das Flüsschen ausgetrocknet, da es lange nicht geregnet hat. Dennoch kommt mir dieses kleine Tal wie eine Oase in der Wüste vor: Ein paar schattige Bäume laden zu einer ausgedehnten Rast ein. Im Hintergrund zwitschern einige Vögel, während wir unter einer knorrigen Eiche unser Mittagessen verzehren. John isst Tortillas mit Erdnussbutter, ich habe noch ein paar Donuts und Muffins aus San Diego. Ich bin froh, diese ersten Stunden nicht allein gegangen zu sein. Nach dem Essen zieht John genussvoll an seiner Zigarette, ich entledige mich meiner Schuhe und Socken, um meine geschwollenen Füße auszulüften. Vor uns liegen noch acht Kilometer, aber vor allem ein Anstieg von 400 Höhenmetern. Dafür ist es jetzt in der Mittagshitze viel zu heiß. Wir haben also genug Zeit für eine lange Siesta.

»Warum bist du eigentlich hier?« Endlich traue ich mich, die Frage zu stellen, die ich eigentlich schon an Roberts Pool stellen wollte, als John seine Isomatte neben mir ausbreitete.

»Daran sind vor allem die Frauen schuld«, verblüfft er mich. »Sie haben mich regelrecht verfolgt!« Ausführlich erklärt er mir – nicht ohne ein bisschen Stolz – sein kompliziertes Liebesleben, sodass ich bald den Überblick verliere über Johns Freundinnen, Affären und Verehrerinnen der letzten Jahre. Als vierzigjähriger Junggeselle wurde er von den vielen heiratswütigen Damen so sehr bedrängt, dass er sich in einem Anfall von Midlife-Crisis in die USA geflüchtet hat – behauptet er zumindest. Angesichts von Johns Figur hege ich zwar gewisse Zweifel am Wahrheitsgehalt dieser Version, behalte diese aber vorsichtshalber für mich. Vielleicht herrscht in Großbritannien ja ein etwas anderes männliches Schönheitsideal vor als in Deutschland. Vorsichtig lenke ich das Gespräch auf ein anderes Thema: »Was hast du denn beruflich gemacht?«

»Ich bin Journalist und schreibe für ein englisches Outdoormagazin. Denen konnte ich die Wanderung gut verkaufen, denn ich werde danach in der Zeitschrift über den Trail schreiben. Ich verbinde hier also quasi das Angenehme mit dem Nützlichen. Wandern und gleichzeitig Material für die Artikelserie sammeln. Und wenn ich in einem halben Jahr nach England zurückkomme, haben sich die Frauen hoffentlich wieder beruhigt. Und du?«

Ich strecke mich auf meiner Isomatte aus und schiebe mir meine Baseballkappe ins Gesicht. In meinem Wanderoutfit faul im Schatten einer kalifornischen Eiche liegend, fühle ich mich sehr weit weg von meinem früheren Leben, das erst ein paar Monate zurückliegt. »Bis vor Kurzem war ich kaufmännische Leiterin eines mittelständischen Betriebes. Zwei Jahre lang habe ich das Unternehmen saniert. Ein sauguter Job – und verdient habe ich auch ganz ausgezeichnet.«

John sieht mich skeptisch an und schiebt sich ein Snickers zum Nachtschiff in den Mund. Ganz offensichtlich nimmt er mir meine Karriere genauso wenig ab wie ich ihm seine Frauen.

»Ich war auch sonst sehr zufrieden mit meinem Leben: Ich hatte einen großen Freundeskreis, bin viel gereist, habe ständig Museen und Theater besucht und das Nachtleben in vollen Zügen genossen«, füge ich hinzu.

»Männer?«, fragt John neugierig.

»Zum Glück keinerlei Dramen, eigentlich war ich sogar ganz glücklich mit meinem Liebesleben.«

John nickt verständnisvoll: »Du bist also ein klassischer SINK: single income, no kids.«

»Genau. Ein SINK. Und daran will ich auch gar nichts ändern«, ergänze ich hastig, damit John mich nicht ebenfalls für eine heiratswütige Frau mit tickender biologischer Uhr hält. »Ehe und Kinder, das ist eh nicht mein Ding.«

John ist allmählich verwirrt: »Klingt nach einem rundherum perfekten Leben. Was hat dich denn dann auf den Trail verschlagen?«

Genau diese Frage habe ich mir in den letzten Wochen und Monaten immer wieder gestellt. »Eigentlich hat alles vor etwa zehn Monaten begonnen – mit einem reinen Zufall. Wenn es so etwas gibt.«

Juli 2003, zehn Monate vor dem PCT

Tuolumne Meadows Campground, Yosemite National Park, CA

Ich sitze auf einer Bank vor meinem Zelt und betrachte im Licht der langsam untergehenden Sonne die riesigen Kiefern, die meinen Zeltplatz beschirmen. Im Hintergrund höre ich den Tuolumne River, dessen Wasser aufgrund der Schneeschmelze für eine gewaltige, aber gleichzeitig beruhigende Geräuschkulisse sorgt. Entspannt lehne ich mich auf der Bank zurück und atme den würzigen Duft der Nadelbäume ein. Ich bin sehr zufrieden mit mir. Fast zwei Wochen lang bin ich durch den spektakulären Yosemite National Park gelaufen, habe gewaltige Berge, reißende Flüsse und sogar Bären gesehen. Meinen 36. Geburtstag habe ich unter blauem Himmel an einem glasklaren Gebirgssee wie aus dem Bilderbuch verbracht. Ganz allein – wenn man mal von den zwei Millionen Moskitos absieht, die mich heimgesucht haben. Dieser Urlaub war ein wirklich schönes, wenn auch teures Geburtstagsgeschenk für mich selbst. Aber ich verdiene ja gut ...

Der Duft saftiger Steaks wabert von den Zeltplatznachbarn zu meiner Linken, die sich gerade auf dem Lagerfeuergrill ein opulentes Abendessen zubereiten, zu mir herüber. Ich bin bereits beim Nachtschiff angelangt und schiebe mir entspannt ein großes Stück Schokolade in den Mund.

Doch plötzlich werde ich in meiner beschaulichen Abendbetrachtung gestört. Die bisher noch unbesetzte Campingparzelle zu meiner Rechten wird nun von einigen wilden Gestalten okkupiert. Sechs Jungs, alle wohl so zwischen zwanzig und dreißig, mit Vollbärten und völlig verdreckter Kleidung, bauen in Windeseile ihre minimalistischen Behausungen auf. Jeder Handgriff sitzt, und in wenigen Minuten sind die Isomatten ausgerollt und die Schlafsäcke aufgeschüttelt. Während ich in einem nagelneuen Expeditionszelt auf einer bequemen aufblasbaren Matte nächtige, scheinen meine neuen Nachbarn unter winzigen Tarps, also einfachen Zeltplanen ohne Boden, auf dünnen Schaumstoffmatten zu schlafen. Ihr Aufzug ist abenteuerlich: Alle tragen statt Wanderstiefeln alte Turnschuhe, die teilweise schon so abgetragen sind, dass sie nur noch von herumgewickelter Isolierband zusammengehalten werden. Ich sehe löchrige Socken und zerrissene Hosen. Dennoch verströmen sie eine solche Lebendigkeit und gute Laune, dass ich mich unwiderstehlich zu ihnen hingezogen fühle.

Als sie ein Lagerfeuer anzünden, schendere ich hinüber und geselle mich zu ihnen. »Hi, ich bin Christine aus Deutschland und eure Nachbarin hier auf dem Zeltplatz«, begrüße ich sie.

»Läufst du den PCT oder den JMT?«, kommt es gleich zurück – und diese Frage wirft mich erst mal völlig aus der Bahn. PCT? JMT? Was soll das denn sein?

»Nein, ich wandere einfach nur so ...«, stottere ich verwirrt und ernte eine gewisse herablassende Heiterkeit. Aber das Eis ist erst mal gebrochen.

»PCT ist die Abkürzung für Pacific Crest Trail. Das ist ein Weitwanderweg, der auf 4277 Kilometern von Mexiko nach Kanada führt. Und JMT steht für John Muir Trail. Der ist nur 340 Kilometer lang und führt durch den Yosemite National Park«, erklärt mir einer der Jungs jetzt geduldig und schmeißt ein paar Würstchen aus dem Campingplatzladen auf den Grill.

»Und ihr lauft wohl den PCT?«, frage ich ungläubig.

»Ja, klar! Wir sind schon über zwei Monate unterwegs und haben bereits 1500 Kilometer geschafft auf dem Weg nach Kanada. Wir sind thruhiker.«

»Thruhiker?«, frage ich schon wieder total verwirrt zurück.

»Ja, thruhiker! Wir wandern den kompletten Trail DURCH, sind also DURCHwanderer oder kurz halt thruhiker.«

Nun verstehe ich die abgetragene Kleidung, die kaputten Schuhe und vor allem die unglaubliche Effizienz der Truppe.

Und während die Jungs Würstchen um Würstchen in sich hineinstopfen, stelle ich Frage um Frage über den Trail und ihr Leben unterwegs.

»Wie lange dauert es, von Mexiko nach Kanada zu laufen?« – »Ungefähr fünf Monate, von Mitte April bis Ende September.«

»Wie viel Kilometer lauft ihr am Tag?« – »Etwa 33 Kilometer. In der Wüste mehr, hier im Hochgebirge weniger.«

»Wie schwer sind eure Rucksäcke?« – »Fünf bis sechs Kilo ohne Wasser und Verpflegung, denn wir haben alles gewichtsoptimiert.«

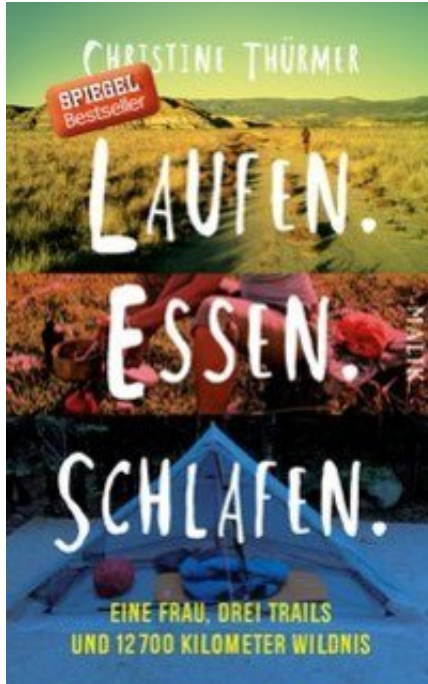
Leider hat meine Fragestunde schon bald ein Ende. Um 21 Uhr ziehen sich meine Nachbarn bereits zum Schlafen zurück. »Es ist schon thruhiker midnight«, verabschieden sie sich lächelnd von mir. Im Schein meiner Stirnlampe stolpere ich zurück zu meinem Zelt. Und trotz meiner bequemen weichen Isomatte schlafe ich nur sehr unruhig in dieser Nacht, denn mir schwirren noch hunderttausend Fragen durch den Kopf.

Als ich am nächsten Morgen aufwache, bin ich wild entschlossen, die Jungs weiter zu löchern. Energisch strecke ich den Kopf aus meinem Zelt, um zu sehen, was meine Nachbarn jetzt wohl treiben – und sehe nichts als einen leeren Zeltplatz. Die thruhiker sind um neun Uhr morgens bereits spurlos verschwunden wie eine Fata Morgana. Wie mir meine Zeltplatznachbarn zur Linken später berichten, sind sie bereits um sechs Uhr bei Sonnenaufgang losgelaufen – während ich in Urlaubermanier faul bis weit in den Morgen hinein geschlafen habe.

Doch die Idee des PCT lässt mich jetzt nicht mehr los. Sie verfolgt mich die verbleibenden Tage meines Urlaubs und will auch nach meiner Rückkehr nach Deutschland nicht aus meinem Kopf verschwinden. Dabei frage ich mich die ganze Zeit, was mich denn nun genau am Thema thruhike so fasziniert. Die Freiheit auf dem Trail? Die Radikalität dieses reduzierten Lebensstils? Die große Energie, die die Wanderer so offensichtlich aus ihrem

Outdoorleben ziehen? Mein spannender und lukrativer Job in der Unternehmenssanierung erscheint mir plötzlich im Vergleich fade und langweilig. Ich sehe meine nächsten Jahre bereits vor mir als eine einzige frustrierende und sich ständig wiederholende Abfolge von Budgetplanungen und Jahresabschlussberichten, Arbeitsgerichtsprozessen und Kundengesprächen, Streitereien mit Geschäftsführern und Betriebsräten.

Immer wieder spiele ich in den nächsten Monaten das Szenario eines Jobausstiegs und einer PCT-Wanderung durch – aber letztendlich bleibt es immer nur bei diesem Gedankenspiel. Zu verrückt und weit hergeholt erscheint mir die Idee des PCT. Mir fehlt ganz einfach der Mut, meinen sicheren und gut bezahlten Job zu kündigen. Und so bleibe ich weiterhin die dynamische Geschäftsfrau – bis es zum großen Knall kommt ...



Christine Thürmer

[Laufen. Essen. Schlafen.](#)

Eine Frau, drei Trails und 12700
Kilometer Wildnis

288 Seiten, paperback
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de