

Zehn Schritte bis zum Aufbruch

Der Aufenthalt in der nordischen Natur setzt zwar genau wie in den Alpen Wissen voraus, zähe Bereitschaft und gute Kondition, aber er hat rein gar nichts mit einem Wagnis oder einer „Expedition“ zu tun. Die Natur dort oben ist nicht unsere feindliche und nach Bewährungsproben schreiende Gegenwelt, sondern unsere lebenswerte Mitwelt. Ob man nun für eine mit sechs Stunden angegebene Wegstrecke sieben Stunden braucht oder acht, ist ohne große Bedeutung (so lange man spätestens eine bis eineinhalb Stunden vor Sonnenuntergang entweder auf der jeweiligen Hütte oder an dem vorgesehenen Lager-/Zeltplatz ankommt). Hauptsache ist doch, man fühlt sich wohl dabei und genießt das Draußensein.

Selbstverständlich kann man bei einer Flussüberquerung ums Leben kommen, sofern man sie zur Unzeit durchführt und auf die falsche Art und Weise (siehe 7. Schritt). Gleiches gilt für einen lebensbedrohlichen Schneesturm, bloß weil man wegen eines ansonsten verfallenden Rückflugtickets glaubt, nicht abwarten zu können. Genau so gut kann man sich aber auch – am Lagerfeuer oder auf einer Hütte – mit kochend heißem Wasser verbrühen. Das war's dann. *Eine* Unachtsamkeit genügt.

Deshalb ist es so wichtig, das im Alltag häufig praktizierte Effizienz-Denken herunter zu fahren, Achtsamkeit walten zu lassen, mit einer ausreichenden Zeitreserve unterwegs zu sein und niemandem etwas beweisen zu müssen. Am wenigsten sich selbst.

Also versuchen wir einmal in zehn Schritten, das Wissen zu vermitteln, den Weg zu finden, der in die Natur führt.

1. Schritt: *Der Unterschied zu den Alpen*

Mit Ausnahme von Südnorwegen ist ein direkter Vergleich mit alpinem Bergwandern oder Bergsteigen nicht möglich. Wenn es Ähnlichkeiten gibt, dann die zum »Trekking«, mit je nach Region leicht bergsteigerischen Einlagen. In der Regel folgt man den Flussläufen oder Tälern. Ein Gebirgsmassiv, ein Hoch-Plateau oder einen Pass überquert man erst, wenn es durch die Geländeformation praktisch erzwungen wird bzw. wenn das angestrebte Tagesziel auf der anderen Seite des Berges liegt. Das sind dann herrliche Panorama-Touren ohne den Charakter von schwierigen Gratwanderungen. Hauptkriterium für die Schwierigkeit einer Tour ist immer die Distanz von Hütte zu Hütte oder von Lagerplatz zu Lagerplatz bzw. der voraussichtliche Aufwand an Stunden. Erst in zweiter Linie ist dabei die Überwindung von Höhenunterschieden maßgeblich (Südnorwegen wie gesagt ausgenommen).

Die Wanderwege führen selten über Berge, die so steil sind wie in den Alpen. Viele haben sich schließlich aus Wildwechseln oder Rentierpfaden entwickelt, und das sind immer noch die Wege des geringsten Widerstandes. Lediglich die Norweger geben wegen ihrer alpinen Tradition die Gehzeiten in Stunden an. Finnen und Schweden aber rechnen mit Kilometern. Es lässt sich für alle drei Länder relativ leicht ein Richtmaß ermitteln: Untrainierte sollten nicht mehr als drei Kilometer und Durchtrainierte nicht mehr als vier Kilometer pro Stunde veranschlagen.

Fast alle hier beschriebenen Wanderwege sind markiert. Wenn abschnittsweise einmal die Markierung fehlt oder schlecht sichtbar ist, wird in der Tourenbeschreibung detailliert darauf hingewiesen. Bei einigen Flüssen oder Seen muss man mit dem Ruderboot übersetzen. Eiserne Regel: An jedem Ufer liegt und hat wieder ein Boot zu liegen. Man muss also dreimal rudern! Na, ... klar?

Um gleichwohl Beurteilungskriterien zu schaffen, habe ich drei Schwierigkeitsgrade gebildet":

leichte Tour: bis zu 5 Std. (15 -16 km) Gehzeit

mittelschwere Tour: bis zu 8 Std. (17-25 km) Gehzeit

schwere Tour: über 8 - 10 Std. (26 -32 km) Gehzeit

So kann sich jede(r) ausrechnen, wenn er/sie die Angaben in den Tourenbeschreibungen liest, was auf eine(n) zukommt. „Krevende“ nennen die Norweger eine Tour, wenn sie „anspruchsvoll“ ist. Das kann dann am Gelände liegen oder an der Länge der Gehzeit.

Noch eines: Mitteleuropäer haben am Anfang einige Probleme, mit den Dimensionen, mit der Weite der Landschaft zurechtzukommen. Was in den Alpen ein ganzes Gebirgsmassiv ist, kann in Lappland mitunter nur ein einzelner Berg sein; Berge und Bergrücken, die man glaubt, in zwei Stunden zu erreichen, sind daher manchmal einen ganzen Tagesmarsch weit weg.

Für Familien: Es ist durchaus möglich, mit Kindern zu wandern, allerdings empfehle ich eine Altersgrenze von »nicht unter zwölf«. Ab mittelschweren Touren würde ich auf »nicht unter vierzehn« herauf gehen. Von schweren Touren rate ich vollkommen ab, weil hier die Grenze bis zur körperlichen Verausgabung schneller erreicht ist, als man denkt. Allerdings: Je leichter der Rucksack, umso größer die Leistungsfähigkeit.