

470 Kilometer auf Schusters Rappen durch die Schweiz – Grosser «Bahnhof» in Appenzell

Stefan Zweili hat ein Bandscheibenproblem gegen körperliche Fitness eingetauscht – mit Hilfe von Nordic Walking. Mit einem Marsch quer durch die Schweiz wollte er sich und ändern beweisen, dass der neue Trendsport mehr ist als «Stöcke bewegen».

Rolf Rechsteiner

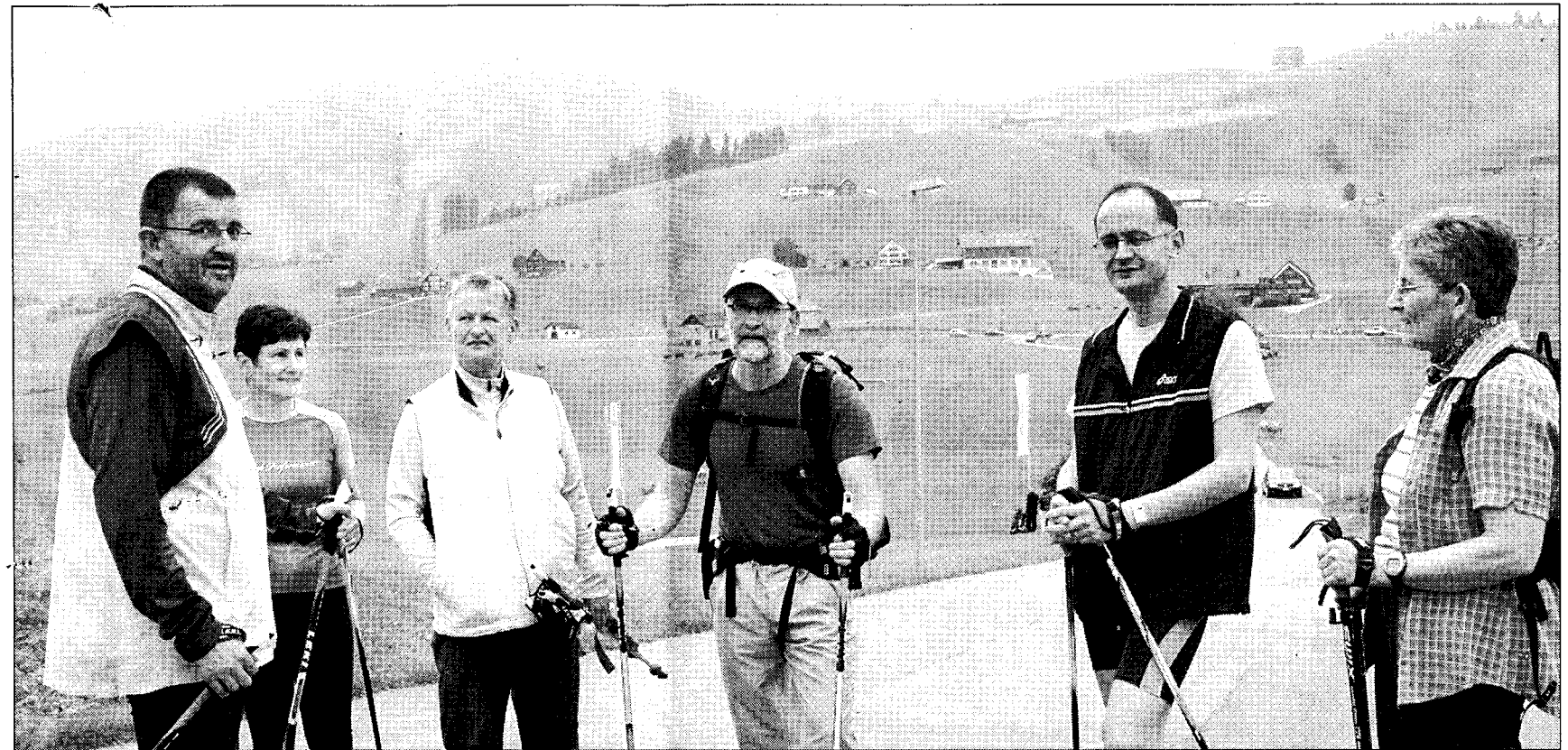
Am 11. September gegen Mittag startete Stefan Zweili aus Herzogenbuchsee seinen 1. Swiss Nordic Walk in Genf. Ausgerüstet mit Wanderschuhen und Stöcken, Hose, Wollshirt und Schirmmütze, das Doppel im zwölf Kilo schweren Rucksack, machte er sich auf den Weg. Maximal vier Wochen Zeit hatte er sich gegeben, um dem Seeufer entlang und ab Lausanne in praktisch gerader Linie ins Appenzellerland und weiter bis Romanshorn zu wandern.

Kürzlich konnte er in Gonten von Gleichgesinnten empfangen und nach Appenzell begleitet werden.

Bei Sport Baumann wurde er beim Apéro nach Erlebnissen ausgehört, und Appenzellerland Tourismus gewährte ihm Gastrecht für die siebzehnte Nacht seiner Reise.

«Einmal etwas Verücktes tun»

Der 45-jährige Informatiker leidet an einem Bandscheibenproblem, das ihm einst Dauerschmerzen verursachte. Im Fitness Center kam er mit Nordic Walking in Berührung, und er stellte fest, dass er sein Leiden beim aktiven Aufrechtgehen nach und nach in den Griff bekam. In der Zwischenzeit ist er



Empfangskomitee für Stefan Zweili (Mitte) beim Nordic Fitness Center in Gonten.

(Bild: Rolf Rechsteiner)

«angefressen von dieser Sportart, vor der sich niemand drücken kann», wie er sagt. Leute jeden Alters könnten sich die Technik aneignen und eine Verbesserung ihres Wohlbefindens herbeiführen, wenn sie nur wollten.

Er selbst musste auf der Strecke einmal pausieren, weil sein Rücken der Traglast gar zu überdrüssig wurde. Sogar ein Abbruch musste er denken. Aber Nach Turnübungen und Rücksprache mit einem Sportarzt raffte er sich erneut auf, fand sich im Rhythmus der eigenen Füsse und vergass seine Pein.

Überwindung brauche es schon, wenn man aus eigener Kraft – in Tagesetappen von rund 30 Kilometern – vorwärts kommen wolle, räumt er ein. «Man wäre mit einer Ausrede schnell bei der Hand, denn der Mensch ist in erster Linie bequem.»

Positive Erlebnisse

Zweili hat bewusst darauf verzichtet, sich von Hotel zu Hotel zu bewegen. «Da passe ich mit verschwitzten Wanderkleidern nicht hin!». Einfache Zimmer bei Privatleuten oder Schlafen im Stroh waren eher sein Ding. Dabei habe er herrliche Begegnun-

gen gehabt mit Leuten, denen ein einsamer Nordic Walker suspekt vorkam oder die ganz einfach neugierig waren. Im Gespräch habe er auch viel erfahren über das, was die Menschen anderswo beschäftigt und bewegt. Die Begegnung mit der Natur – Fuchs und Eichhörnchen kreuzten seinen Weg – das Zwitschern der Vögel am frühen Morgen, alles habe ihn motiviert zum Weitermachen.

Technik ist alles

Unverzichtbar ist gemäss Zweili absolut wasserdichtes Schuhwerk. Nasse Füsse ziehen Bla-

sen geradezu an, und diese sind ein schier unüberwindbares Hemmnis für Eilige. Ausreichend Essen und Trinken sei genau so wichtig. Zweili verbrauchte täglich 4000-6000 Kalorien. Ein deftiges Frühstück sei ihm so lieb gewesen wie Sportnahrung oder gar Babybrei unterwegs. Das Nachtessen sei zum Höhepunkt des Tages geworden.

Geblichen sind sehr positive Eindrücke über «Bed&Breakfast»-Angebote in der Westschweiz. Hervorragend markiert seien die Wanderwege im Bernbiet, sagt Zweili, etwas

schwieriger zu finden jene im Rickengebiet und im Appenzeller Hinterland, wo überall Feldwege und Fahrsträsschen abgehen. Die neu angelegten Nordic Fitness Centers betrachtet er als guten Impuls für Fernwanderer. Hier könnten sie lernen, sich aufzuraffen und ihre Körperhaltung bewusst zu korrigieren. «Darauf muss ich mich immer wieder von neuem konzentrieren, selbst nach vierhundert Kilometern», betont der in Disziplin Geübte. Am Samstag erreichte er wohlbehalten sein Ziel: Romanshorn.

Weitere Infos: www.zweili.ch