

# Zu Fuss durch die Schweiz

Seit zwölf Tagen wandert Stefan Zweili per Nordic Walking quer durch die Schweiz. Er fühlt sich auch nach gut 250 zurückgelegten Kilometern fit. «Das kann ich jedem empfehlen», sagt der Buchser Informatiker.

«Hallo, ich bin jetzt kurz vor Malers», sagt Stefan Zweili am Handy. Der bald 45-jährige Informatiker aus Herzogenbuchsee tönt aufgestellt und entspannt. Und dies, obwohl er seit dem 11. September mit seiner Nordic-Walking-Ausrüstung schon 250 Kilometer gewandert ist. Von Genf aus immer gen Osten, ein Tag nach dem anderen. Vorgestern hat er den Napf überquert, ist dann durchs Luzerner Hinterland gewandert. Heute will er in Luzern eintreffen.



470 Kilometer Nordic Walking: Stefan Zweili durchwandert die Schweiz.

## Grenzen erfahren

«Ich wollte einmal etwas «Verrücktes» machen», sagt Zweili. Er habe Grenzen erfahren wollen, schauen, was zu Fuss und nur mit einem Rucksack möglich ist. Doch angefangen hat alles mit seiner Krankheit: Zweili hatte Rückenschmerzen – ein Bandscheibenproblem. Er versuchte es mit Sport, begann Nordic Walking zu trainieren, machte bei Läufen mit und merkte, dass es ihm besser ging. Irgendwann

kam dann die Idee, die Schweiz zu durchwandern. «Seit einem Jahr habe ich fast nur von diesem Projekt gesprochen», sagt der Familienvater.

Jetzt ist er mitten drin in seinem Abenteuer, das er «Swiss Nordic Walk» nennt. Und trotz der bisherigen Strecke – pro Tag zwischen 20 und 30 Kilometer – fühlt er sich «erstaunlich gut». Abends spüre er die Oberschenkel, aber am Morgen gehe es wieder tipp topp. «Ich sehe und erle-

be viel. Und ich treffe immer wieder Leute, mit denen es interessante Gespräche gibt.» Auch wenn er zwischendurch mal eine Krise hat: Er bereut den Entschluss loszuwandern nicht. Im Gegenteil: «Ich kann es jedem empfehlen», sagt Stefan Zweili.

## Spuren der Flut

Im Entlebuch hat der Wanderer die Spuren der Erdbebe und Überschwemmungen gesehen. «Es sieht zum Teil fürchter-

lich aus.» Wenn der Weg schmal oder glitschig ist, verlässt er sich auf seine Stöcke: «Ich wüsste nicht, was ich ohne sie machen würde.»

Über 200 Kilometer liegen noch vor ihm. Spätestens am 9. Oktober will Stefan Zweili in Romanshorn, wo sein Bruder wohnt, eintreffen. Den «Nordic Walk dokumentiert er übrigens auf dem Internet.

HERBERT RENTSCH

• [www.zweili.ch](http://www.zweili.ch)